ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 18 (270), сентябрь 2004 г.



Велосипед — и транспорт, и забава, и профилактика.

Письмо в номер

В ВАС ЕСТЬ ТОТ ОГОНЬ!

Здравствуй, мой любимый вестник! Ты – мое вдохновение! Конечно, жаль, что узнала о существовании своей «музы» только год назад, но могу сказать с уверенностью: с появлением в моей жизни «ЗОЖ» я изменилась. Своим знакомством с вестником благодарна дедушке и бабушке – Баскаковым Марии Ивановне и Ивану Васильевичу. Они чудесные люди. Дед – оптимист по натуре, всегда весел и общителен. Любит спорт, закаливание. Бабушка – добрая душа, обожает «стряпать» полезные салатики и закуски с травами, любит ухаживать за растениями, выращенными в собственном саду.

Мне 15 лет. Раньше я была пассивна и ленива. Сейчас же стремлюсь к здоровому образу жизни: составляю комплекс утренней зарядки, а упражнения для него беру из писем в рубрике «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка»; стараюсь соблюдать режим питания. И самое, на мой взгляд, главное – это положительные эмоции. Стала больше улыбаться, стараюсь настраивать себя на хороший лад. Хочется жить и творить!

И несколько слов о «ЗОЖ». Я начала понимать, насколько огромна сила объединенных в одну большую компанию зожевцев, которые настроены только на лучшее. Знайте: в вас есть тот огонь, который одаривает окружающих маленькими огоньками надежды и радости. И в этом я убедилась сама, так как очень счастлива!

Адрес: Баскаковой Даше, 601911 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Грибоедова, д. 11, кв. 226.

Цитата номера

Нравятся мне диалоги «ЗОЖ» с теми, кто пишет!!! Эти диалоги превращают бумажную газету «ЗОЖ» в живую газету, у которой есть живой голос, живой взгляд на то или иное событие, у газеты есть живое любящее сердце!!!

Пока я жива, всегда буду с вами со всеми!!!

Адрес: Клавиной-Викиной Лире, 474070 Акмолинская обл., Шортандинский р-н, п. Научный, КазНИИЗХ, ул. Юбилейная, д. 7, кв. 2 (бывшая кв. 5).

УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

М-м-да: чем дальше в осень, тем глубже депрессия. У медиков даже есть термин – осенняя депрессия. Это когда бесконечно моросят дожди, с деревьев слетают последние листья, и лес в ожидании первого снега стоит серый и мрачный, как поношенная армейскя шинель. Паршивое, между нами говоря, время. Даже удивляться перестаешь, хотя удивляться, если смотреть в корень фактов, есть чему.

Скажем, человек со своей «болячкой» ходил по врачам, испрввно глотал прописанные таблетки, лежал даже в стационаре – и все без толку. А вот воспользоввлся рецептом из «ЗОЖ»: смесь ли Шевченко «30+30» принимал или H_2O_2, то есть перекись водорода по Неумывакину, или пил болотовские квасы на чистотеле, банановой кожуре – мало ли на чем эти квасы можно «сочинять» — и вот, пожвлуйста, встал бедолага на ноги, более того, вновь заинтересовался жизнью и даже на работу вышел.

Подозреваю, что в какой-то части писем с подобной «конструкцией» содержится некоторое преувеличение. Авторам хочется приподнять значение «ЗОЖ» и в наших глазах, и в своих собственных, и в глазвх читателей, которые еще не очень-то убедились... Но ведь есть и другая часть, где асе абсолютная правда. Сына, с рождения больного ДЦП и обреченного врачами на пожизненную инвалидность, мать сама сумела поднять, научила ходить, посадила на велосипед и вырастила здоровым, увлеченным велотуризмом. Сколько у нас твких историй, и разве все они не вызывают удивления?

Не аызывают... Понимаю: когда удивительное повторяется из номера в номер, к нему привыкаешь, перестаешь замечать и воспринимаешь, квк нечто будничное.

Надеюсь, помните в 9-м (261-м) номере вестника «Письмо из 1943-го» ветеранв Великой Отечественной Ивана Иосифовича Гаеаского? Потрясающее, удиаительное письмо. Хотя бы уже потому, что бережно хранилось на протяжении 60 лет.

«После публиквции я получил много трогательных доаерительных писем», — пишет сегодня в «ЗОЖ» Иван Иосифович...

Не удивительно ли? Да, конечно же, нет. Мы привыкли и уже не удивляемся тому, что публикация почти каждого письма в «ЗОЖ» вызывает мвссу откликоа.

Твк вот, Иван Иосифович одному из аатoров тех самых «трогательных и доверительных» — 20-летней Светлане Назаренко – «неожиданно объявившейся внучке», как называет он ее, решил сделать подврок: годовую подписку на вестник.

Но как?! Он нв Украине, она – в Казахствне. У него гривны, у нее – тенге. И еще границы, таможни и т.д. и т.п. «Помогите из третьего государства – из России – решить проблему подписки». Мы помогли. И разве не удивительна эта история во всех ее деталях?!

«ЗОЖ» выходит на протяжении почти 12 лет в условиях жесткой конкуренции аналогичных изданий, бесцеремонно переписыааюших и копирующих наши страницы. Единственнвя поддержка, которую мы постоянно ощущаем и ценим, — это удивительные письма нвших читателей. Увы, и мы, и вы приаыкли к ним. Мы перестаем замечать удивительное, принимая его за само собой разумеющееся, обыкновенное. Жаль! Не черствеют ли при этом наши сердца и души, не покрываются ли плесенью равнодушия?

Прошу вас: удивляйтесь! Сохраняйте это свойство молодости, оставаясь молодыми. И удивляйте нас асех... своими удивительными письмами.

Анатолий КОРШУНОВ.

P.S. Я хотел написать о чем-то другом. О подписке, о буднях, о наших с вами проблемах... Не знаю, не пойму, почему меня «понесло». Что-то беспокоит, что-то тревожит... Что?!

Следующий, 19-й, номер выйдет 11 октября с.г.

БЕСЕДУЮ И СОВЕТУЮСЬ КАК С ДРУГОМ

Пишет вам автор материала "Письмо из 1943-го" Иван Иосифович Гаевский. Не знаю, как благодарить вас за публикацию моего письма. Ваша газета для меня словно родной человек. Особенно после того как в 2003 году не стало моего верного спутника жизни – жены Анны Семеновны, с которой прожили 52 года. Теперь дважды в месяц с нетерпением жду прихода вестника в гости, в мою квартиру. С этим другом я беседую, советуюсь, в общении с ним черпаю душевные силы.

Многими рецептами, опубликованными в вестнике, пользуюсь. И успешно. За 20 минут до завтрака выпиваю одну треть стакана кваса из банановой кожуры по Болотову, на завтрак – овсяный кисель по Изотову с добавкой петрушки, укропа и столовой ложки меда. Затем съедаю листок чистотела. Активно использую перекись водорода по рецепту профессора Неумывакина. А чего стоит ходьба на ягодицах, этот невероятно простой способ избавиться от аденомы!

После публикации моего письма в «ЗОЖ» (№9 (261) за 2004 год) получил много трогательных и доверительных посланий.

Приведу хотя бы строки из письма Светланы Назаренко:

«Здравствуйте Иван Иосифович! Пишет вам с глубокой признательностью, как ветерану Великой Отечественной войны, случайная читательница «ЗОЖ», Светлана. Мне двадцать один год. Живу в Казахстане, в бывшей столице Алма-Аты. Я здесь родилась, ходила до девяти лет в школу, потом по причине болезни ослабели ноги, и теперь сижу дома, читаю, пишу, стараюсь не роптать, слушаю радио...

Недавно мама купила газету «ЗОЖ» для моей бабушки, которой очень нравятся народные рецепты. Ну, и я от нечего делать решила полистать. Как раз в том номере с трепетом прочла ваше, Иван Иосифович, «Письмо из 1943-го». И хочу вам сказать: ничего более впечатляющего никогда не читала.

С горечью думала о том, что мы – молодежь, не знавшая войны, забываем подчас сказать вам, ветеранам, хотя бы раз в году: «Спасибо!» Простите нас, пожалуйста, и примите низкий поклон. В том числе и от меня лично... Хочу подружиться с вами».

Не один раз перечитывал я письмо своей так неожиданно объявившейся «внучки», и мне захотелось сделать ей подарок от всей души: выписать вестник для Светланы Назаренко, проживающей по адресу: 480084 Казахстан, г. Алма-Аты, 1-й Микрорайон, д. 22, кв. 12. Но как это сделать, ведь в Казахстане другая валюта – тенге? Помогите из третьего государства – из России – решить проблему подписки.

Адрес: Гаевскому Ивану Иосифовичу, 27552 Украина, Кировоградская обл., г. Свердловск, п. Власовка, ул. Молодежная, д. 23, кв. 2.

«ЗОЖ»: Дорогой Иван Иосифович, мы связались с генеральным директором типографии «Азия-Информ» Татьяной Геннадьевной Цой. Она

заверила нас, что Светлана Назаренко будет получать вестник с №18 до конца этого года, а также в 2005 году с №1 по № 24. Еще раз спасибо вам за то «Письмо из 1943-го»!

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГОВОРИТЬ "СПАСИБО"!

Мне очень хочется напомнить зожевцам о существовании многими забытого волшебного слова. Слово "пожалуйста" еще помнят, а вот "спасибо" — далеко не все.

И когда я читаю письма, начинающиеся с фразы: "После публикации меня завалили письмами...", мне становится жаль авторов, особенно тех, которые сообщают рецепты и делятся своим опытом.

В прошлом году в 5-м и 12-м номерах печатали мои заметки. Никаких рецептов там не было, к моему сожалению, но получила я более полусотни писем.

Кто-то во мне увидел потерявшуюся сестру, из Норильска попросили узнать о стоимости квартир в Калуге, попросили разыскать брата и дядю калужан, из Ачинска попросили выслать лекарство от аллергии. Ну и так далее — перечень просьб и поручений весьма длинный.

Всем я ответила с удовольствием, все просьбы выполнила. Узнала про стоимость квартир, более того, пригласила женщину при необходимости воспользоваться моим гостеприимством.

Кстати, никто из обратившихся ко мне, кроме одного человека, не вложил для ответа конверт. Но что меня особенно огорчило: никто из тех, чьи просьбы я выполнила, не удостоил меня ответа с единственным словом СПАСИБО.

Лично для меня покупка 10—20 конвертов в месяц не составляет особого ущерба даже при моем пенсионном бюджете, но каково многим и многим другим, богатым только добротой, сердечностью, отзывчивостью и желанием помочь ближнему.

И еще хочу сказать, что я вестник читаю от корочки до корочки. Но не совсем так, как многие хвалятся, что, мол, прочитывают его сразу же, в один присест.

Дорогие мои, ведь это же не Чейз и не Маринина, а самая настоящая "информация для размышления", как у Штирлица. Помните, у него была рабочая папка под таким названием.

Я каждый номер читаю почти две недели до получения следующего.

Если бы зожевцы читали вдумчиво и осмысленно всю предлагаемую информацию, то наверняка исчезла бы рубрика "Отзовитесь!".

Уверена, если бы читала вестник "залпом", то не избавилась бы от гипертонии. Точнее, не смогла бы обуздать высокие показатели. Не распрощалась бы с одышкой и многими мелкими, но неприятными болезнями, которые порой отравляют нашу жизнь.

И что самое главное, я похудела на 17 кг. Вот уже прошел год, и даже за зиму мой вес не изменился.

Конечно, многим захочется узнать, как это всего за полгода мне удалось.

Во-первых, начала пить перекись водорода. Во-вторых, сократила объем пищи вполовину. Толчком к этому подвигу послужила отличная статья в "ЗОЖ", опубликованная где-то в конце прошлого года.

В ней очень доходчиво и убедительно разъяснялись принципы работы ЖКТ. То есть автор объяснял, что желудок у нас вырабатывает желудочный сок только на объем пищи, равный нашему кулаку, а все излишки бродят по ЖКТ, обращая его в грязную, немытую кастрюлю.

Читая об этом, я так образно все представила, что поверила безоговорочно.

Так что, если хотите похудеть, то почаще поглядывайте на свой кулак во время еды. И еще добавлю, что мало ем хлеба (только черный) и много овощей.

В заключение мне очень хочется извиниться перед Пешковым Аркадием Ивановичем из Смоленска. Я напрасно обидела человека, и хотелось бы, чтобы он об этом узнал и ответил.

Если вы сочтете нужным напечатать мое письмо, то очень хочется чтобы в P.S. напечатали фразу, заимствованную из № 8 за 2004 год с добавкой: "Свидетелей" и лохотронщиков прошу не беспокоить".

С огромным уважением ко всей команде создателей "ЗОЖ"!

Адрес: Горячевой Валентине Ивановне, 248921 г. Калуга, ул. Школьная, д. 12, кв. 7.

"ЗОЖ": Спасибо, Валентина Ивановна. Во-первых, от нас — той самой команды — за хорошее письмо. Во-вторых, позволим себе поблагодарить вас от имени всех, кому вы так или иначе помогли, но "спасибо" в ответ не дождались.

НЕ ДОЖДЕТЕСЬ, СТРАХИ И НАПАСТИ

Дорогие зожевцы, я перед вами в долгу. Вот уже 9 лет выписываю газету, а написать решилась только сейчас, хотя давно считаю себя членом нашей большой семьи.

Мне 68 лет, инвалид I группы по рассеянному энцефаломиелиту со стажем 21 год. Прочитав в «ЗОЖ» (№11 (263) за 2004 год) статью «Посмотри, кому хуже, чем тебе», вспомнила свою давнюю историю.

Была я тогда молодой, здоровой, неугомонной, как вдруг стало твориться что-то непонятное: сначала с ногами, потом с поясницей, а позднее и с головой. Три года врачи не могли поставить диагноз, а когда он был определен, меня это уже не так расстроило. И только получив I группу инвалидности пожизненно, осознала масштабы случившегося. Ноги отказывались слушаться, все тело сковало, в голове туман.

Как слепой котенок тыкалась я в поисках рецепта от моего недуга. Каких только знахарей и целителей не посещала, но все без толку. И в этот-то самый момент Господь посылает мне доброго человека, который познакомил меня с народной медициной. До сих пор благодарна Валентине Евдокимовне Шиковец за ее участие в моей судьбе. С ее подачи я впервые прочитала книги Малахова, Семеновой и поняла, что выход всегда есть. Вот тогда я твердо решила постепенно отказаться от лекарств, так как проку от них мало, и перейти на народные методы лечения. И должна сказать, что состояние стабилизировалось. Оно, конечно, не улучшилось, но до сих пор держусь «на плаву». Обслуживаю себя в основном сама и считаю, что во многом мне помогает «ЗОЖ». Сегодня, да и в последние годы – это моя единственная соломинка, за которую я держусь.

С марта 2003 года живу в доме инвалидов и чувствую себя комфортно. У меня исчезли ощущения тревоги,

одиночества, страха и подавленности, так как здесь мы все – инвалиды. Находимся под постоянным медицинским контролем, отпали проблемы с баней, парикмахерской, уборкой помещения. Здесь я вижу воочию тех, кому куда хуже, чем мне, и чувствую себя нужной этим людям. Хотя помочь могу чаще словом, нежели делом: по комнате передвигаюсь, держась за табуретку, а за пределами – только на коляске. Но, несмотря на это, стараюсь вести активный образ жизни: обливаюсь холодной водой, соблюдаю посты, каждую пятницу голодаю, делаю гимнастику – утром лежа, днем стоя, вечером сидя у телевизора. Пью различные настойки, квасы по Болотову, перекись водорода.

И если мой недуг победить нельзя, то можно сдержать его развитие — я в это свято верю. Монстр, сковавший мое тело, боится сильных духом. Он любит слабых, ленивых, отчаявшихся людей.

Призываю всех читателей «ЗОЖ» давать всегда и во всем отпор болезням и невзгодам, не преклонять коленей перед трудностями и неудачами. «Не дождетесь!» – теперь говорю я своим страхам и напастям. А всем людям желаю смирения, терпения, упорства и оптимизма. Храни вас Бог.

Адрес: Захаровой Нине Устиновне, 644014 г. Омск-14, ул. 5-я Марьяновская, 401 Интернат, ком. 46.

ЧТОБЫ СТАРОСТЬ НЕ ПОДКРАЛАСЬ

Говорят, не страшна старость, страшно быть в тягость. Поэтому всеми доступными средствами гоните прочь даже мысль о немощи, не останавливайтесь в движении, занимайтесь любимым делом, стремитесь сделать то, что не успели в молодые годы. Можно в 50 лет чувствовать себя дряхлым стариком, а можно и в 70 сохранить подтянутое тело, веселый нрав.

Убеждена, что многие болезни — от переживаний, волнений. Учитесь, как говорится, "выпускать пар".

Пенсионный возраст – не повод для уныния, экспериментируйте, читайте рецепты в «ЗОЖ», делитесь ими с другими, не ленитесь помочь добрым словом незнакомому человеку.

Вот несколько полезных установок:

• Физические упражнения противостоят старению.

• Умейте расслабляться, унынию не поддаваться.

• В старости надо жить в покое и радости.

• Стремитесь себя убедить, что немощь можно отдалить.

• Прогулки в любую погоду – здоровью в угоду.

А еще я сочинила что-то вроде гимна зожевцев на мотив песни Дунаевского "Легко на сердце от песни веселой" из кинофильма "Веселые ребята". Напевайте его почаще — увидите, какой получите эффект.

Нам «ЗОЖ» болячки
лечить помогает,
Здесь каждый сам свой
рецепт подберет,
И тот, кто с «ЗОЖем»
по жизни шагает,
Тот никогда и нигде
не пропадет!
Мы будем вместе
держаться на свете,
Чтоб не коснулись
ни боль, ни беда,
«ЗОЖ» никому не
откажет в совете ,
Поддержку в нем вы
найдете как всегда.

Адрес: Аркадьевой А.В., 125252 г. Москва, до востребования.

"ЗОЖ": А что, друзья, неплохая идея — зожевский гимн. Дерзайте все! Мы рассмотрим тексты, лучшие обнародуем в ТВ-клубе и где-то к марту назовем победителей. Первая премия — 1000 рублей, две вторые — по 600 рублей и три третьих — по 300.

ПРИРОДА – ЛУЧШИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Мне 46 лет. Живу в Павлодаре. Город наш расположен на берегу Иртыша, и я люблю бродить по его берегам. Какой замечательный здесь воздух, сколько удивительных растений можно встретить. Уверена, что депрессивные состояния можно и нужно лечить природой. Знаю это не понаслышке. Бывает, встанешь иногда утром и чувствуешь: весь свет не мил. Вот тогда-то выхожу из дома, иду к Иртышу и получаю там такой заряд бодрости и энергии, что ни с каким лекарством не сравнить. Общаясь с природой, как будто растворяюсь в ней и чувствую себя ее частицей. Все плохое куда-то отступает, и испытываешь только бесконечное блаженство, счастье и умиротворение.

Хожу в основном одна. Гуляя, стала изучать лекарственные растения. Правда, трудно в одиночку распознать ту или иную травку. Раньше много времени тратила на кроссворды, а теперь на досуге читаю книги о лекарственных растениях. Думаю, что знать любую травку в "лицо" не помешает никому. А то ведь читаешь в вестнике какой-нибудь рецепт и пребываешь в полном недоумении, о чем идет речь.

Хорошо, что у меня есть книга А.П.Попова "Лекарственные растения в народной медицине". Всегда под рукой и вестник "ЗОЖ". Благодаря им я постепенно вникла в суть технологии приготовления лечебных масел и настоек. В прошлом году самостоятельно приготовила масло шиповника, а этим летом – репейное. Хочу всем читателям пожелать творчески подходить к приготовлению лекарств из растений.

А теперь дам рецепт моего фирменного чая. Летом и зимой я пью чай с кипреем и мятой. Вкус у него ни с чем не сравнимый. Давление у меня пониженное, поэтому траву завариваю вместе с черным чаем для тонуса. Скажу без преувеличения: получается напиток богов. Но для того чтобы вкус получился именно таким, нужно придерживаться следующих правил. Во-первых, использую только фарфоровый чайник. Его необходимо обдать кипятком изнутри и положить туда 1-2 ч. ложки черного чая и полную горсть кипрея с мятой. Количество травы должно быть в 2-3 раза больше, чем чая. После этого доливаю доверху в чайник кипяток и ставлю на огонь (обязательно на рассекатель) на 5-6 минут. Наливая свой напиток в чашку, обязательно разбавляю его кипятком, чтобы не было очень крепко.

Заметила, если заварочный чайник металлический, то чай не будет таким ароматным, как в фарфоровом.

И в заключение поделюсь своим опытом лечения гастрита. Лет 15 назад меня мучили тяжелые приступы этого заболевания.

Кто-то посоветовал мне принимать лакричные палочки. Это сухой экстракт солодки. Я разбавляла их водой и пила 3 раза в день. Желудок вылечила недели

за две. Позже узнала, что можно принимать и обычный корень солодки: 1 ст. ложку измельченного корня развести в 1 стакане холодной воды, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 10-15 минут. Дать настояться в течение 1 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Облегчение наступает буквально с первых же дней. Читала, что отваром солодки лечат и язву 12-перстной кишки, но опыта такого не имею.

Адрес: Извековой Елене, 637000 Казахстан, г. Павлодар, ул. Сатпаева, д. 19, кв.9.

Я ПОМНЮ ВАС

Открыла «ЗОЖ» (№ 14 (266) за 2004 год) и опешила, увидев послание «Те, кто нас не забыл». Читаю и глазам своим не верю: письмо написано моим первым редактором Татьяной Дмитриевной Васильевой из Сергиева Посада Московской области.

Наша газета «Знамя труда» была молодой и задорной. Только теперь, спустя годы, понимаю, как много значили первые шаги в журналистике, поддержка редактора и коллег по работе. Первые короткие информации давались тяжело. Я исходила потом, учась краткости. Статьи, зарисовки, планерки, дежурства в типографии, стихи в «районке» – все тогда было впервые.

А Татьяну Дмитриевну всегда отличала удивительная интеллигентность, тактичность. Заголовок ее письма в «ЗОЖ» "Те, кто нас не забыл" – знаменателен. Время разбросало нас по разным меридианам. Свыше 20 лет прошло, за спиной – солидный стаж работы в газетах и на радио. Но своего первого редактора я буду помнить всегда. Спасибо, «ЗОЖ», что с твоей помощью узнала о судьбе этой удивительной женщины. Буду теперь ей писать. Мир действительно тесен...

Адрес: Захаровой Наталье Игоревне, 641530 Курганская обл., с Мокроусово, ул. Степная, д.5, кв.1.

ПО ГОРАМ, КАК ПО ВОЛНАМ ПАМЯТИ

Те, кто утверждает, что в свои шестьдесят лет выглядят не старше чем немного за тридцать, скорее всего лукавят или выдают желаемое за действительное. По-моему, для тех, кто занимается спортом, кто ведет здоровый образ жизни, реально можно выглядеть моложе своей “биологии” лет на 10-12. Но это всего лишь “вывеска”, а здоровье нужно заработать постоянным трудом. Тут первую скрипку я отдаю физкультуре, активному образу жизни.

Все мои предки — трудоголики и долгожители. Ничем никогда не болели, были сильными людьми, умирали от старости. Дедушка Потап Максимович медленно старел, но продолжал работать в своей мастерской до 85 лет. Но однажды (это видела мама) он вышел из нее, неся рубанок, который держал двумя руками. Из глаз деда ручьем катились слезы.

— Все, дочка, больше работать не могу: глаза видят, а руки не повинуются. Возьми рубанок, положи его на место, мне он больше не понадобится.

Отец, Михаил Орестович, был физически сильный мужик-пахарь, мужик — первый косарь, до 90 лет работал — держал пасеку.

Жизнь в труде заставляла постоянно двигаться, не давая телу дряхлеть раньше времени. А можно прожить жизнь, посвятив ее только заботе о своем здоровье, не задумываясь о том, что и для общества, без которого ты не жилец, тоже надо что-то сделать.

Читаю на страницах вестника саморекламные лозунги типа “54 км на лыжах в день своего пятидесятичетырехлетия”. Не нравится мне подобное самоописание, не от души оно, не способно никого увлечь на лыжню, на берег незамерзшей речушки или в лесную чащу. Нет-нет, я не возражаю против таких публикаций, они тоже нужны, потому что каждый имеет право выбора образа мышления и образа жизни. Но мне ближе и понятнее дела и мысли людей, которые ведут здоровый образ жизни, не подозревая о его существовании.

Мне 79 лет, работаю техником-оператором на станции переливания крови. Я давний поклонник “ЗОЖ”. Люблю ходить по горам Крыма и просторам Черноземья, поклонник дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Но сказать, что люблю ходить, значит ничего не сказать ни о ходьбе, ни о себе. Мог прошагать 20 километров, и вот эту ходьбу остановил облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. К болячке “шел” я не один год и понимал, что лечиться придется долго. В хирургическом вмешательстве было отказано сразу — стар (а может быть, беден). Когда-то и где-то читал, что с этой болезнью кто-то справился с помощью пчелоужаливания. Решил попробовать, но как? Куда и сколько? Апитерапевта в нашем городе нет, практикующий знахарь оказался обыкновенным врачом, такие люди больным не помощники. И тут я вспомнил...

Лет сорок назад замучил меня радикулит. Однажды, приехав в отпуск в родительский дом, младший брат сказал:

— Пошли на пасеку, буду лечить тебя пчелоужаливанием.

Мы подошли к улью, я сел, где мне было указано, оголил поясницу, обвел пальцем на ней примерный овал болевых ощущений, и по его периметру брат стал “сажать” пчел. Одна, две... семь, восемь. Что, вы думаете, я почувствовал? Нет-нет, не жгучую боль — сладострастье. Так продолжалось две недели. Но только дней через пять появились характерные ощущения пчелоужаливания, которые нарастали с каждым днем. С тех пор не знаю, что такое радикулит.

Памятуя об этом, приступил я к самолечению: “посадил” на щиколотку каждой ноги по 6-7 пчел. День прошел хорошо, а вечером места укусов стали “гореть”, покраснели (опухоли почти не было, потому что в детстве выработался мощный иммунитет против яда) и всю ночь почти не спал. Не зная броду, больше не полез в воду. Стало быть, надо собираться в дорогу – в родительский дом, к брату...

Адрес: Головину Петру Михайловичу, 99059 Украина, г. Севастополь, ул. Корчагина, д. 36, кв. 292.

МЕНОПАУЗА: ОСЕННЕЕ НЕНАСТЬЕ

В жизни каждой женщины наступает осенний период, когда она, избавившись от тягот деторождения, претерпевает большие изменения. Это фаза менопаузы. Она связана со множеством физических и психологических нарушений. О сугубо женских проблемах климакса мы и беседуем с гинекологом-эндокринологом, врачом высшей категории Натальей Ивановной ГАНЧИНОЙ.

"ЗОЖ": Судя по почте вестника, климакс — это неизбежный набор болезней, которые ждут каждую женщину, достигшую 45 лет или перешагнувшую полувековой рубеж.

Наталья ГАНЧИНА: Ошибаетесь. Речь идет о совершенно естественном нормальном, физиологическом состоянии, и причины болезней кроются вовсе не столько в возрасте, сколько в преодолении определенного рубежа. Прекращение менструаций — вот точка отсчета, перейдя которую резко обостряются до того "дремавшие" хвори. А испытываемые неприятные ощущения связаны большей частью с гормональной перестройкой организма и дефицитом эстрогена (женского гормона).

"ЗОЖ": Авторы писем перечисляют множество недомоганий, характерных для этого периода, называя приливы и ночную потливость, раздражительность и слезливость, забывчивость и слабость, головную боль и сердцебиение.

Н.Г: Вы привели примеры классических ранних симптомов постменструального этапа жизни. Этот список можно существенно дополнить, потому что спустя год-два или несколько лет появляются боли в спине, в суставах и мышцах, сухость кожи, слизистой рта и глаз. Из-за возникшего избытка мужских гормонов волосы становятся жирными, истончаются и выпадают, на подбородке и верхней губе появляются досадные волоски. У женщин старше 60 лет нередко к тому же поднимается давление, мучают боли в сердце, грозя инфарктом и инсультом, наконец, нарушается осанка, и возникают переломы даже при минимальной травме.

"ЗОЖ": Такой внушительный перечень, а вы говорите "естественные явления".

Н.Г.: Да, повторюсь, заболевания могут быть вызваны в том случае, когда состояние здоровья женщины переходного возраста или пожилой уже неудовлетворительно. И обычно сколько пациенток, столько и "портретов" недомоганий. Характерно, что сердечно-сосудистые болезни в возрасте до 50 лет бывают у мужчин в три раза чаще, чем у женщин. А спустя 5-7 лет после прекращения менструаций у моих подопечных картина прямопротивоположная. Каскад изменений связан с тем, что природа с помощью эстрогенов защищает представительниц прекрасного пола в детородном возрасте, а когда граница его пройдена, в этой обороне образуется брешь. Недостаточное снабжение сердца кислородом способствует развитию ишемии, а на стенках кровеносных сосудов образуются атеросклеротические бляшки.

Болезни атакуют там, где наиболее слабая оборона. Одна из самых уязвимых мишеней — лишний вес. Недаром ожирение называют болезнью болезней. Из-за нарушений жирового обмена развиваются сердечно-сосудистые заболевания, диабет, склонность к онкологическим проявлениям.

Другая проблема — изменение костной ткани. Формирование и разрушение костной массы — постоянный процесс в организме человека, но с наступлением климакса женщины теряют в год до 10% своего "каркаса", занимая первое место по остеопорозу. Наиболее типичный его симптом — тупая боль в спине при чередовании покоя и движения, поэтому остеопороз часто путают с радикулитом. В результате даже незначительной нагрузки или резкого движения возникают переломы, а в итоге из-за разрушения позвонков уменьшается рост, появляется осанка, именуемая в народе "горб вдовы". Последствия перелома шейки бедра и вовсе могут быть трагическими, приковывая человека к кровати.

"ЗОЖ": Женщины привыкли считать климакс кратковременным периодом жизни, а вы прямо-таки запугиваете перспективой развития всевозможных недугов. Где же искать выход?

Н.Г: Естественно, зная о предстоящих опасностях, можно их предотвратить, чтобы справиться со всеми трудностями "золотой осени" жизни. И средства борьбы давно всем известны и просты, вот только применять их обычно люди, увы, не торопятся. Панацея от грозящих бед — антивозрастная терапия, то есть изменение образа жизни.

Лишний вес обеспечивается, конечно, неправильным питанием. Для профилактики возникновения атеросклероза надо снизить уровень холестерина в крови. Низкокалорийная еда стимулирует выработку гормонов и укрепляет иммунитет. Поэтому предпочтение отдавайте отварным и запеченным блюдам, используя жиры растительного происхождения, рыбу, овощи и фрукты, мясо птиц без кожи, нежирные сорта сыра и кисломолочных продуктов, хлеб грубого помола. Не ешьте между обычными приемами пищи. Откажитесь от сдобы, сладостей, замените сахар медом (одна чайная ложка со стаканом воды натощак — лучшее лекарство для укрепления иммунитета). Перед началом трапезы выпивайте полстакана воды или сока для заполнения желудка, раскладывайте еду на маленькие тарелочки и тщательно пережевывайте пищу. Не забывайте о поливитаминах, особенно нужны осенью А, Е, С.

Из-за атрофических процессов в стенке кишечника процесс всасывания кальция, от которого во многом зависит твердость костей, нарушается. Трудности усвоения кальция преодолевают с помощью витамина D_3 и пищевых добавок, а также сельдерея, кунжута, плавленых сыров и семечек.

Учтите, если соотношение окружности талии к окружности бедер превышает 0,85, то риск заболеваний сердца, гипертонии и диа-

бета повышается. Поэтому питание должно быть недостаточным и рациональным.

Гиподинамия — враг №2. Чем старше человек, тем труднее ему побороть нежелание двигаться. В Америке недавно появился даже термин "синдром телевизионных ног", связанный с атрофией мышц у страстных поклонниц сериалов. А сколько соседок вы видите на лавочках у своего дома! Между тем предотвратить большинство климактерических неприятностей можно с помощью движения. Не нужны для этого фитнес-клубы и дорогие тренажеры. Лестница, пешеходный маршрут, комплекс упражнений — все годится для борьбы с пассивностью. И ежедневная получасовая прогулка должна навсегда вписаться в дамский режим дня.

К этому надо добавить еще и социальную активность. Синдром "пустого гнезда", увы, знаком большинству наших женщин, когда дети выросли, а мужа нет (по статистике разрыв у слабого и сильного пола в продолжительности жизни составляет 14 лет). И не попадают в капкан болезней только те волевые женщины, которые не опускают руки, а находят себе занятие и увлечение, ведут активный образ жизни. Важен еще и эмоциональный настрой. Ворчуньи, обвиняющие весь свет в своих бедах, так и тонут в болоте негативных переживаний, болезни к ним "прилипают". А оптимистки, ищущие малейший лучик радости среди повседневных тягот, с успехом выживают.

"ЗОЖ": Выходит, и врач не нужен? Или все-таки гинекологи своим пациенткам "за 50" что-то назначают?

Н.Г.: При тяжелых формах климакса применяется гормонозаместительная терапия в виде индивидуально подобранных курсов лечения таблетками, свечами, кремами, пластырями и гелями. Можно сказать, что у каждого препарата — своя пациентка, а у каждой пациентки — свое лекарство. Но назначение медикаментозных средств, их подбор и контроль над применением — в компетенции гинеколога, выбор же остальных методов — в руках самой женщины, которая готова оградить себя от возможных расстройств здоровья.

"ЗОЖ": Вы сказали об образе жизни, питании, а что еще в личном арсенале против грозящих недугов?

Н.Г.: Конечно, многочисленные средства народной медицины. Вот, например, целебный чай. Его готовят из листьев ежевики, травы пустырника, ясменника пахучего (по 20 г), цветов боярышника (10 г) и сушеницы болотной (15 г). Столовую ложку смеси заливают кипятком и настаивают, укутав, час. Пьют трижды в день по стакану. Замечено, что спустя 10 дней приливы существенно уменьшаются, бессонница, зуд и головные боли вас оставляют, аппетит нормализуется.

Отвар пастушьей сумки (40 г на 1л) хорошо помогает в предклимактерический период при усилении обильных маточных кровотечений (если нет патологии). Принимают по полстакана трижды в день.

Настой смеси корней валерианы и первоцвета, цветов лаванды, листьев мяты перечной и розмарина, взятых поровну, готовят из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка. Пьют ежедневно по 2 стакана в течение 1-2 месяцев и последующим месячным перерывом. Этот настой действует успокаивающе при нервозности, бессоннице, мигрени.

Настойка боярышника из цветов делается иначе. Сначала 3 ст. ложки сбора выдерживают с вечера до утра в 3 стаканах холодной воды, затем кипятят 5-7 минут и после получасового настаивания процеживают. Принимают настойку по стакану утром натощак, остальное — в течение дня после еды.

Цветы и листья боярышника входят в состав смеси с травами хвоща полевого, омелы белой (все — по 15 г) и тысячелистника (30 г). Ст. ложку смеси настаивают в стакане холодной воды 3 часа, варят 5 минут и выдерживают 15 минут. Настой пьют в течение дня глотками для снижения давления.

Для настойки из сухих плодов боярышника ст. ложку сбора заваривают стаканом кипятка, выдерживают в духовке или на минимальном огне 2 часа. Принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды, особенно при подверженности неврозам, гипертонии и головокружениях.

Однако этот перечень можно продолжать и продолжать. Читательницы вестника наверняка приведут свои полезные рецепты. Зная, что "у природы нет плохой погоды", не будем омрачать осень жизни своими дурными привычками и ленью.

Н.И.Ганчина консультирует в медсанчасти № 33 г. Москвы.
Тел. 181-84-26.
Сайт в Интернете: http://aidmed. com

"ЗОЖ": Советы доктора Н.И. Ганчиной дополняют письма читателей.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ СКОРЛУПУ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

Поделюсь испытанным средством, которым лечилась сама при сильном климаксе. В больнице не могли остановить кровотечение, а по совету бабушки я остановила его за один день. Как? Очень просто: заварила кору лиственницы (1 ст. ложку измельченной коры на 1 стакан кипятка) и попила 3 раза. Все прекратилось.

Хорошо помогает от кровотечения также скорлупа кедровых орешков (1 ст. ложку также залить 1 стаканом кипятка, остудить и выпить).

Адрес: Спешковой Галине Васильевне, 614042 г. Пермь, ул. Химградская, д. 21, кв. 7.

КОРОЙ ВИШНИ ВСЯ ДЕРЕВНЯ ЛЕЧИТСЯ

Рецепт, который я предлагаю, помогает при обильных кровотечениях, связанных с климаксом.

Нужно надрать коры вишни и нарезать ее небольшими кусочками. Затем приблизительно две горсти нарезанной коры положить в кастрюлю, залить 1 литром воды и кипятить на медленном огне около часа. Затем кастрюлю снять с огня, укутать во что-то теплое, обернуть в газету и оставить на ночь. Утром натощак выпить теплого отвара 1/3 стакана, а в течение дня допить остальное равными порциями - от литра жидкости останется меньше 3 стаканов. К вечеру должно наступить улучшение. Если не поможет с первого раза, повторите на следующий день, приготовив новый отвар.

Адрес: Васневой Надежде Дмитриевне, 390000 г. Рязань, ул. Полевая, д. 46.

Выпрямляя спину – выпрямляешь душу

С уверенностью могу утверждать, что все человечество можно разделить на тех, у кого болит позвоночник, и на тех, у кого он не болит.

А между тем человек вредит сам себе. Сплошь да рядом традиции, которым мы следуем, условия, в которых мы живем, привычки, которые идут из глубины веков, являются разрушительными факторами нашего организма. И тут есть одно подводное течение, или маленький гвоздь в подкове, из-за которого проиграно сражение. Подушка! Немного истории.

«Под ушко!» Когда это появилось? Мне представляется, что наш давний пращур, чтобы успокоить головную боль, разлегся в пещере после охоты и положил под ушко – под голову – свернутый кусок шкуры медведя. Помогло. Запомнил. Стал тот же прием повторять при начинающихся головных болях. Рассказал соседям, тем тоже понравилось, словом, появился первобытный, пещерный устный прообраз «ЗОЖ».

И из маленького «под ушко» выросли подушка и перина!

Ныне другое жилье, другая мебель, а атрибуты все те же. Подушка стала непременным и даже модным «сооружением». И никто не интересуется, нужна ли она. Отдых с постоянно изогнутой шеей дает свои результаты. А мы еще ищем причины боли в «простыло-продуло». Подушка сопровождает нас всю жизнь и даже на кладбище – вот она, сила традиций!

Интересовался мнением ученых – одни считают, что подушка должна быть небольшой и жесткой, другие – достаточно мягкой. Зачем? Полагают, чтобы выпрямилось тело. Но известно, что при наркозах больного кладут без подушки именно для того, чтобы выпрямить тело. Да и в жизни люди прекрасно обходятся без подушек: в походах, на охоте, пастухи в горах.

Десять лет назад я последовал их примеру, и многие недуги покинули меня.

А как дальше быть с позвоночником? Встаньте однажды перед зеркалом, раздевшись догола, оглядите себя критически. Можно ли появиться таким на пляже, в бане? Заведите тетрадь, отметьте дату и работайте, работайте над собой!

"Движение заменит все лекарства", – говорили древние, его же не заменит ничто. В моем арсенале ежедневная утренняя зарядка для мышц спины и пресса – минут 20. Есть контрольное упражнение: *из положения лежа на спине попробуйте перейти в положение сидя, ноги при этом вытянуты. Далее наклониться до касания пальцами рук пальцев ступней. Если перейти в положение сидя трудно, закрепите каким-нибудь образом ноги. Людям до 50 лет достаточно 30 раз, после 60 – хватит 15. Дружите с весами. Ешьте все, но не копите килограммы, сжигайте движением.*

Мой девиз: выпрямляя спину – выпрямляем душу!

Адрес: Коцая Михаилу Пантелеймоновичу, 397623 Воронежская обл., Калачаевский р-н., с. Семеновка, ул. Гагарина, д. 25/1.

И снова о язвенном колите

В «ЗОЖ» (№ 3 (231) за 2003 год) была напечатана моя заметка «Клизмы от язвенного колита». Ко мне поступило очень много писем с одними и теми же вопросами: первое – какие симптомы у этой болезни, второе – как излечить, и третье – сколько времени лечиться и какая нужна диета.

Симптомы болезни – это частый стул, понос с кровью и слизью, боли внизу живота, урчание, скопление газов, потребность «бегать» в туалет по 15–20 раз в сутки. Язвенный колит – болезнь коварная, трудноизлечимая, реагирует на запахи краски, ацетона, бензина, на стрессы, пищу, физические нагрузки.

Свою болезнь излечил только микроклизмами с маслами шиповника или облепихи (их можно купить в аптеке). В инструкции по применению написано, от каких болезней и как его употреблять. Вводить масло надо по 50 г – для взрослых и по 25–30 г – для детей в возрасте до 12 лет. Вводить через катетер длиной для взрослых – 25–30 см, а для детей – 10–15 см.

Делайте клизмы на ночь перед сном. Если у вас обострение болезни, то за первый курс сделайте 30 клизм (каждый вечер по одной). Наберите в стограммовый шприц 50 г масла, наденьте на шприц резиновый катетер с круглым наконечником, затем смажьте наконечник вазелиновым маслом и введите катетер в прямую кишку (желательно поглубже – сантиметров на 20) и выдавливайте масло. Процедура выполняется лежа на левом боку. Когда масло выдавите, выньте катетер и на этом же боку попытайтесь до утра заснуть. Чем дольше и глубже будет находиться масло в кишечнике, тем быстрее будет происходить заживление, так как масло обволакивает все язвочки. По утрам не пугайтесь, когда будете опорожняться в туалете и увидите кровь, – это выходит масло, очень похожее на кровь. Можно в комплексе с клизмой принимать по 1 ст. ложке облепихового масла за 1 час до еды.

Первый курс лечения можно делать без очистительных клизм, а в последующие курсы желательно их добавить. Очистительную клизму надо делать на ночь перед масляной клизмой: на поллитра кипяченой воды всыпать 2 ст. ложки травы (зверобой или ромашку), довести до кипения, но не кипятить. Когда немножко остынет, процедить и сделать обыкновенную клизму. Когда очистится кишечник, можно приступать к масляной клизме.

Надо соблюдать диету: исключить свинину, кислое, соленое, жареное, копченое. Пища должна быть вареная, парная, протертая; из молочных продуктов – творог, пейте также кефир или простоквашу; из мяса – говядина, курица, не забудьте рыбу и черствый белый хлеб. Ешьте овсяную кашу.

После первого курса лечения, если не будет обострения, можно делать профилактику через каждые полгода по 20 клизм (вместе с очистительными) через день, а если обострится, то снова начать ежедневные процедуры. Болезнь эта тяжелая, профилактику надо проводить до тех пор, пока не почувствуете себя здоровым, а это лечение на несколько лет, когда заживут все мелкие язвочки, которые находятся в сигмовидной кишке.

Адрес: Бочарову Алексею Федоровичу, 396900, Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Дзержинского, д. 24, кв. 110.

РЕЦЕПТЫ ИЗ МОЕЙ «КОПИЛКИ»

Могу судить по собственным наблюдениям: наша жизнь состоит из сплошной суеты сует, порой некогда оглянуться вокруг, а остановишься на минуту – глядишь, тут болит, там болит, тяжко, конечно, но двигаться-то дальше надо. Значит, нужно лечиться. В этом очень важном деле мне помогает увлечение фитотерапией. Из своей "копилки" рецептов выбираю те, что исцеляют от нескольких недугов.

Например, плеврит, пневмонию, хронический бронхит лечу следующим отваром: надо взять 100 г меда (желательно майского), 100 г кагора, 100 г сока алоэ 3-5 лет (листья пропустить через мясорубку; сок выжать через 2-3 слоя марли), 100 г сока калины, 0,5 стручка красного горького перца.

Все эти компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, плотно прикрыть и прижать приготовленным заранее раскатанным тестом. Поставить кастрюлю в духовку и на небольшом огне запекать 2,5 часа

Затем запеченное тесто снять (оно съедобно), а настой перелить в стеклянную баночку и принимать по 50 г за 30 минут до еды 4 раза в день в течение месяца.

А другое народное средство хорошо помогает при бронхите с астматическим компонентом, выводит мокроту из бронхов, а также освобождает почки от песка и мелких камней.

Возьмите 2 ст. ложки измельченного корня солодки, 2 ст. ложки цветков календулы (ноготки), 1 ст. ложку семян укропа. Залейте 1 л крутого кипятка и поставьте на водяную баню на 10-15 мин. После этого состав нужно настоять не менее 4-5 мин., затем процедить и слить в термос. Принимать в горячем виде по 150 г перед едой 2-3 недели.

Адрес: Прошиной Светлане Петровне, 346130 Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Овчинникова, д. 29.

ПРО МАЛИНОВЫЙ ЧАЙ И НЕ ТОЛЬКО

Долгое время меня беспокоило высокое давление. Прочитала в вестнике совет одной читательницы, что снизить его помогает малиновый чай. Решила попробовать на себе. Насобирала листьев малины, заварила их и за сутки выпила полтора литра чая. Когда измерила давление, оказалось, что оно резко снизилось с 210/110 до 115/75. Чай-то мне очень понравился, но я поняла, что принимать его надо осторожно.

А теперь расскажу о своих домашних рецептах. От ангины использовала еще лет 35 назад цветы картофеля. Сейчас и внуков своих лечу таким же способом. Главное, чтобы цветы были не опрысканные ядохимикатами от вредителей. *Положить в стакан щепотку сушеных цветов, залить крутым кипятком, накрыть крышкой и дать настояться. Когда настой станет теплым, им нужно полоскать горло столько раз, сколько потребуется. Мне обычно достаточно одного раза. Если горло будет сильно щипать, можно взять в рот немного сливочного масла и проглотить.*

Хочу рассказать об одном интересном наблюдении. Пью перекись водорода и заметила, что ноги стали лучше двигаться, а волосы немного потемнели. А как прекратила прием, вновь поседели.

Еще мужа вылечила от цирроза печени по методу Шевченко. В 2000 году он попал в больницу. Пролежал больше месяца, выписали домой, но улучшения не было. Дома сразу начал принимать смесь "30+30". Сначала его состояние ухудшилось, аппетит пропал, анализы плохие. Но потом все постепенно нормализовалось. Пить водку он сразу бросил, а вот курить — курит до сих пор. Диету почти не соблюдал. В настоящее время печень в норме, анализы хорошие. К врачам ходит лишь раз в год. Они его вызывают проверить анализы. Теперь смесь муж принимает 1 раз в день для профилактики.

В этом году у нас юбилей: 40 лет как окончили Кинешемский планово-экономический техникум. Когда расставались, был уговор: встречаться каждые 5-10 лет. Но судьба разбросала нас по всей стране. Может, и были встречи, я не знаю. Адреса потерялись с переездами, родители, у которых были адреса, умерли.

Девочки, мальчики, кто живет в Кинешме: Люся Шахова, Валя Зонова, Галя Дунаева, Ася Тимофеева, Оля Кувалдина, Аля Кузьмина, Паша Авакумов, Коля Смирнов, Саша Потехин и все остальные — 6-я группа, отзовитесь! Я вас всех помню и люблю. Напишите мне. Я очень жду.

Адрес: Кузнецовой (Тюриной) Руфине Александровне, 606408 Нижегородская обл., г. Балахна, ул. Космонавтов, д. 7, кв. 128.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ЛЮДИ!

После публикации моего письма «На природе – только босиком» (№ 12 (216) за 2002 год) пришло много откликов. Писали разное. Но в основном: помогите, пришлите травки, настойки... И вот думаю – вполне ведь здоровые пенсионерки, так и занялись бы заготовками даров природы. Это и дополнительный доход, да и польза здоровью неоценимая!

Чистотел растет по всей нашей стране, кроме севера, сушите, делайте сок – эта трава избавит вас от многих серьезных заболеваний, в том числе от полипов и кист. Она может называться по-разному – бородавочник, чистуха, желтомолочник, собачье мыло. При полипах в носу достаточно промывать нос настоем травы. Чистотел обладает также желчегонным, противогрибковым, противомикробным, противоопухолевым свойством. Это просто российский женьшень.

Для профилактики опухолей я каждый год в начале лета дней 20 пью чай из чистотела. А сок готовлю так: выкапываю растение с корнем, очищаю от земли, пропускаю через мясорубку, отжимаю через ткань и – в стеклопосуду. Пью по каплям с водой или молоком, начиная с 2-5 капель до 30 и обратно. Если же у вас заболевание серьезное, то сделайте несколько курсов с перерывами в 10 дней.

Пустырник (сердечник) также растет по всей России, кроме севера. Его очень любят пчелки. Собираю его во время цветения, измельчаю ножницами, сушу на сквозняке в квартире, а толстые стебли выбрасываю. Он нормализует давление, особенно полезен при сердечных болезнях, аритмии, стенокардии.

В «ЗОЖ» печатаются мольбы о помощи. А ведь газета отвечает на многие вопросы, просто надо внимательно читать и не лениться лечиться. Таблетки не всегда помогают, особенно теперь, когда много подделок, да и цены на них ого-го! А травы, ягоды и глину можно заготовить самим при минимальных затратах.

О глине уже писали, скажу только, что использую ее для лечения уже много лет. Синяки и шишки у своего внука лечу только глиной. Она снимает даже зубную боль.

От камней в почках можно избавиться без операции. Есть такая трава спорыш (топтун-трава, птичий горец, трава-мурава). Она растет повсюду. Это дар доброй колдуньи! Цветет эта трава с мая до конца осени. Заготавливать ее надо в период цветения, сушить в тени в хорошо проветриваемом помещении. Я сушу в квартире, на сквозняке.

Настой готовлю из расчета: 1 ст. ложка на стакан воды, кипячу 6-7 минут. Настаиваю, процеживаю.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды через трубочку, так как спорыш разрушает эмаль на зубах. По этому принципу, наверное, разрушаются и камни в почках, выходя песком.

Отвары спорыша помогают при головной боли. Вообще это очень хорошая травка, не помешает попить ее для профилактики многих заболеваний.

P. S. Где не растет боярышник, в аптеке всегда есть настойка его на спирту, она заменит ягоды.

Адрес: Медниковой Лидии Милентьевне, 656037 Алтайский край, г. Барнаул, ул. 80 Гвардейской дивизии, д. 12, кв. 99.

«ЗОЖ»: А что, ведь дело говорит Лидия Милентьевна! Вы только не ленитесь.

КВАС НА БАНАНОВОЙ КОЖУРЕ ОСТАНОВИЛ АРИТМИЮ

Сразу скажу: письмо мое — довесок к тем мешкам писем, которые идут резонансом на публикации рекомендаций Бориса Васильевича Болотова.

Два года назад я пыталась одолеть с помощью фермента чистотела свою гипертонию, осложненную аритмией, энцефалопатией, атеросклерозом сосудов сетчатки и аорты. Выпила в итоге 3 л фермента на сыворотке — не без труда вообще-то. К тому времени я уже приготовила “банановый” квас, но меня смутил слой плесени, и я его вылила. К сожалению, тогда я не знала, что квас этот был пригоден для использования. Ничего не знала и о советах Болотова по питанию, поэтому не нашла ничего лучшего, как одновременно с приемом фермента чистотела практиковать сыроедение... В результате затея моя по оздоровлению с треском провалилась. Далее все пошло так, как, в общем, и предрекали врачи: по нарастающей. Болезни, увы, прогрессировали, причем стремительно. Я обрастала диагнозами, а записи в амбулаторной карте становились все более устрашающими: “высокий риск”, “очень высокий риск”... Особенно измучила меня аритмия. Если в прежние годы она возникала периодически, то с января 2004 года я была вынуждена спать сидя: любая попытка лечь вызывала усиление аритмии, делала ее беспорядочной, затрудняла дыхание. Лечение в стационаре только усугубило эту проблему — добавились сильнейшие головокружения. Очень трудно стало ходить — ноги были будто свинцовые. Жизнь стала существованием, и мне оставалось только терпеть и думать.

Надумала я вот что. Сначала решила пренебречь всеми ограничениями в питании — с 1998 года я “сидела” в основном на “пище кроликов”, изредка позволяя себе послабления. Затем стала пить вытяжку зеленых грецких орехов на меду по рецепту из вестника “ЗОЖ” (№ 18 (164) за 2000 г., стр.9) — там она предлагается как средство от склероза сосудов головного мозга и гипертонии.

В результате за 2 недели я прибавила в весе 8 кг, чему, в общем-то, рада не была, так как считала свой вес 60 кг при росте 167 см нормальным. Правда, заметила, что стала как-то сильнее физически. Тем не менее все диагнозы оставались при мне, и состояние было просто беспросветным. В конце весны, после очередной “отлежки” в районной больнице, я была совершенно обессилена и физически, и морально.

Получив журнал “Предупреждение Плюс” № 3 (21) за этот год, я вновь решила вернуться к болотовским квасам: сделала квас на банановой кожуре, потом — на чистотеле (на сыворотке). Банановый квас понравился мне чрезвычайно. А далее — пойдут вопросы. На второй день употребления этого кваса у меня возникло учащенное мочеиспускание (это длилось только сутки), появились отеки век и, в меньше степени, ног. Но, что самое интересное, после 14 месяцев непрерывной аритмии установился правильный ритм! Правда, самочувствие оставалось неважным: слабость, стеснение в груди, затрудненное дыхание.

Мне кажется невероятным, чтобы квас из кожуры банана мог оказать такое благотворное действие, и так быстро. Но, похоже, это так!

У меня серьезные проблемы и со стороны ЖКТ, так что фермент чистотела я хотела бы тоже попринимать. Б.Болотов неоднократно напоминает, что квасы нужно принимать раздельно: 2 недели один, 2 — другой. Но именно банановый возрождает меня к жизни. Нельзя ли все-таки их употреблять одновременно? И как быть с отеками — они не проходят. К тому же стали болеть ступни ног: как правило, днем, если прилягу отдохнуть, независимо от того, была ли на них нагрузка. К слову сказать, лежать я теперь могу.

Конечно, я не стала пока здоровой. Да и наивно было бы полагать, что многолетнюю болезнь можно одолеть одним наскоком. Но впервые за последние семь лет я, кажется, нашла рычаг, с помощью которого надеюсь все же раскачать этот неподъемный валун.

Система оздоровления и вообще жизни по Болотову представляется мне и простой, и сложной одновременно. Думаю, в ней есть еще немало интересных и пока неведомых нам нюансов. Раскроет ли нам автор этих открытий еще хотя бы часть из них? Очень огорчительно, что не спешат заинтересоваться ими только в высоких медицинских кругах. Неужели так велика сила догмы?

Адрес: Новак Татьяне Александровне, 357901 Ставропольский край, Советский р-н, с.Сол-

дато-Александровское, ул. Комсомольская, д.74.

"ЗОЖ": Велика, Татьяна Александровна, чрезвычайно велика. И не только сила догмы. Есть и другие составляющие, которые не позволяют замечать медицину Болотова. О том, чтобы принимать, мы уже не говорим.

Впрочем, есть, правда, немногие врачи... И мы постараемся проконсультироваться с ними по вашим проблемам. Надеемся, что-то подскажут и читатели.

А вы — продолжайте. И думайте, думайте...

Я НЕ МЕДИК — Я ЧИТАЮ "ЗОЖ"

Скажите, пожалуйста, почему каждый раз, предваряя статьи об идеях Болотова, вы пишете, что все это очень сложно и для понимания, и для выполнения? Люди, читающие "ЗОЖ", — умные, грамотные, эрудированные и любознательные. Когда я приезжаю на консультацию к доцентам и профессорам, они всегда в конце беседы меня спрашивают: "Девушка, вы медик?" А я отвечаю: "Я не медик, я читаю "ЗОЖ".

Идеи Болотова сложны и просты, как все гениальное. Его взгляды, не зашоренные медицинскими знаниями, поразительная широта и глубина его мышления позволяют увидеть всю проблему целиком и найти нестандартное, но правильное решение. И если очень захотеть его понять, то это вполне доступно.

А что касается практической стороны, разве так уж сложно после еды класть щепотку соли на язык? Я постоянно держу солонку на столе и не забываю об этом. А противникам соли задайте вопрос: "Почему у всех славянских народов с древнейших времен до сегодняшнего дня принято самых дорогих гостей встречать хлебом и солью?" Не икрой, не медом, а именно солью. Люди всегда знали или чувствовали, что соль необходима для жизни.

Квашение овощей, фруктов, круп является органичной частью нашей традиции питания. Еще несколько десятилетий назад, до повального увлечения баночным консервированием, во всех домах, и в городе, и особенно в селе, были бочки с квашеной капустой, яблоками, арбузами, грибами. И люди были гораздо здоровее и физически, и психологически, хотя сложностей, стрессов и экологических проблем в нашей истории всегда хватало. Я понимаю, что дело не только в квашеной капусте и соленых грибах, но, возможно, и в них тоже.

Почти в каждой семье весной и летом делают квас. Так почему бы его не сделать на чистотеле? Осенью — на каштанах, а зимой — на банановых кожурках? Вкусно, просто, дешево и очень полезно. У нас по TV целыми днями рекламируют французские "живые" йогурты "Данон" и тому подобное, хотя при таких сроках хранения из "живости" там одни консерванты да ароматизаторы. Что общего у них со здоровьем, неизвестно. В болотовских же квасах все только натуральное. Они и безопаснее, и дешевле. И результаты в оздоровлении дают прекрасные!

Я делаю квас из чистотела на талой воде, вместо сметаны кладу биокефир (в нашей сметане больше загустителей, чем нужных бактерий). Квас получается более нежный и вкусный, чем со сметаной, и плесени меньше образуется (плесень — это не только пенициллин, но и микотоксины, которые нам ни к чему). В результате приема этого кваса я чувствую себя более активной и энергичной, чем раньше.

У Болотова еще маловато сторонников, статистика успехов не ведется, но вспомните о диете Квасневского. Те же мясо, рыба, яйца, грибы, сыр, холодцы. В качестве противоопухолевого питания Болотов рекомендует сельдь, соленое сало и холодцы. Сторонники диеты Квасневского по 10-20 лет едят в основном эти же продукты, и все здоровы, энергичны и не имеют онкозаболеваний. Но система Болотова гораздо обширнее просто диеты, она предусматривает очищение ЖКТ, закисление организма (5 правил) и многое другое. И это правильно и логично, ведь какую бы оптимальную пищу мы ни загружали в желудок, если работа ЖКТ нарушена, вряд ли мы получим желаемый результат; во всяком случае — не скоро.

Словом, пожалуйста, не пугайте народ "сложностью" болотовских идей. Легких путей к здоровью не бывает. Метод Шевченко — это ведь тоже не только водка с маслом, это вера и очень строгая диета. И советы И.П.Неумывакина — это не только H_2O_2, но и обязательная физическая активность, дыхание с задержкой на выходе, прием витамина С, желательное очищение организма, правильное питание. Все это тоже не просто. Требует много времени, сил и настойчивости.

Словом, огромное спасибо вестнику "ЗОЖ", с его помощью я создала свою модель здорового образа жизни, стараюсь ей следовать и приучать своего ребенка. Это:

- оптимизм и вера в успех;
- постоянная физическая активность (пока мне доступны ходьба, приседания, ежедневная утренняя гимнастика);
- фитотерапия;
- дыхание с помощью тренажера Фролова;
- соль после еды и болотовский квас на чистотеле.

За те шесть с половиной лет, что я постоянно выписываю "ЗОЖ", моя жизнь значительно улучшилась и физически, и эмоционально.

Римма Николаевна Зверькова.
г. Донецк.

"ЗОЖ": Да, да, для тех, кто помнит, это та самая Римма Николаевна, которая в 3-м (255-м) номере вестника за 2004 год рассказала о том, как восстанавливала здоровье после перенесенных операций на спинном мозге, — "Самая надежная опора и поддержка".

Новое письмо очень длинное. Сегодня мы публикуем лишь ту часть, что касается понимания и восприятия "медицины Болотова". В следующем номере вестника — продолжение, где Римма Николаевна постарается ответить на вопросы, волнующие читателей.

БЕГИ И ВИСНИ, ВИСНИ И БЕГИ

Хочу посоветовать иметь у себя в комнате турник и почаще висеть и болтаться. Хотя бы даже и перед телевизором. Интересная передача идет: прекрасно – повисни и смотри. Лечи позвоночник.

Я забыл про свой радикулит с 1987 года. А почему? Потому что совмещаю занятия на турнике и бег. И часто вытягиваю позвоночный столб на перекладине до и после бега. Сами знаете – от позвоночника многое что зависит.

Таким образом удается держать себя в форме, а это сегодня в сельской жизни необходимо ничуть не меньше, чем в городской. Давно сказал самому себе и окружающим: физическая культура входит сейчас в число важнейших сельских дел. Тем более для пенсионера. Удел пенсионера – физкультура. И зто далеко не самый худший удел! Без физкультуры невозможно противостоять болезням. Без нее ЗОЖ неминуемо превращается в Нездоровый Образ Жизни – НОЖ.

А от НОЖа избавление – беги и висни, висни и беги.

Адрес: Даниленко Виктору Васильевичу, 659775 Алтайский край, Родинский р-н, с. Степной Кучук.

ЧУДО-ЛЕКАРСТВО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Друзья, вы знаете, диеты — зто, конечно, хорошо. А вот мне довелось убрать со своего живота 15 кг всего за 20 (!) дней без всяких там ограничений. Расскажу, как я добился этого.

В 1983 году я перевелся в Новый Уренгой. Размеренная работа (летал на «Ми-8»), малая подвижность (мороз -50° — носа не высунешь), сытная, обильная пища (в основном оленина и осетры) спокойно сделали свое дело — к 1994 году я с 78 кг «улетел» в... 98. Стандартные брюки расшивал на 11 см, на 5-й этаж, если лифт отказывал, забирался с одышкой. И зто в 46 лет!

В том же году меня направили в санаторий, как сейчас помню, «Меркурий», в Евпатории, с диагнозом — ожирение. Приезжаю, а там при входе клуб, фасад у него — стеклянный. И в глубине, на возвышении для эстрады, стоит женщина на... голове (!!!).

Я вообще-то товарищ любопытный — прямо с чемоданом зашел. Выяснилось: женщина работает библиотекарем в этом санатории. У нее отказала почка. Выписали бедную из больницы, посоветовав раздать все долги и новых не делать. Надо же такому случиться: в санаторий приехал Ю. Иванов, один из авторов фильма «Индийские йоги — кто они?» Он познакомил даму с хатха-йогой.

С той поры прошло... 16 лет. За зти годы она заставила работать свою лентяйку-почку, у нее практически прекратился процесс старения (в свои 78 она выглядела моложе лет на 20). В санатории каждые 12 дней она набирала группу таких же пузанов, как я, и говорила: «Ребята, вы хотите быть здоровыми — так будьте!»

К слову сказать, и суставы у меня тогда скрипели, как ржавая телега: я не мог, став на колени, опуститься ягодицами на пятки — останавливала боль. Не мог, лежа на животе, ухватиться руками за щиколотки — одна рука хваталась, а вторая не дотягивалась сантиметров на 20. О каких-то там стойках на голове и думать не мог! Пытался, правда, в разные годы заниматься гимнастикой, в санаториях ходить на лечебную физкультуру — да все без толку. В «Меркурии» все было по-другому.

На пятый день занятий (по часу перед обедом) я уже сел на пятки. На восьмой — с пяток (руки за спину) коснулся лбом пола между коленями. Обычно я, пытаясь сделать это упражнение, лбом стукался об пол. А вот на 12-й (и по сей день) я сделал стойку на голове, чему был несказанно рад. На 18-й же день я с тех самых пяток продолжил движение и лег спиной на пол (!)...

С той поры прошло 10 лет. Убрав свой злосчастный живот, я почувствовал себя новым человеком. А в 1995 году супруга подарила мне Гаврюшку, с которым я теперь каждый год в марте плескаюсь на анапском пляже, несмотря на то что вода +10°С, а воздух всего +15°С.

Я рассказал все это прежде всего для того, чтобы поделиться своей радостью жизни: ведь так здорово каждое утро, замирая в позе полулотоса, чувствовать, как каждая клеточка твоего организма готова откликнуться на твой призыв. Кстати, после занятий хатха-йогой в течение 15-20 минут, мне не требуется органической пищи до 13-14 часов. Организм, свободный от бессмысленного переваривания, просто летит над землей.

Адрес: Ятленко Василию Гавриловичу, 308000 г. Белгород, Главпочтамт, до востребования.

ЕСТЬ ТАКОЕ ЧУВСТВО— ДОСТАТОЧНО

С малых лет и по сей день занимаюсь физкультурой, а мне скоро исполнится 62 года. В 49 лет пришел в школу йоги. И, если можно так выразиться, «принял» здоровый образ жизни. Освоил сыроедение и голодание. Окончил несколько курсов по нетрадиционной медицине, а также курсы массажа. Последовал «Детке» – учению Порфирия Иванова. Стал ближе к природе.

В 14 лет отморозил пальцы ног, уши, нос и щеки. При морозе -15-18 градусов мерз в яловых сапогах на теплую портянку. И вот тогда решился последовать примеру П. Иванова: в 20-градусный мороз делал легкую зарядку в одних плавках, ходил босиком по снегу, затем им натирался и окатывал себя двумя ведрами холодной воды. Чувствовал себя превосходно! С началом теплых дней и до тех пор, пока в лужах не начинала замерзать вода, ходил в босоножках на босу ногу. От обморожений остались одни воспоминания! Зимой надевал туфли. Теплую обувь носил только в сильные морозы. Ежедневный кросс на 2 км и работа на спортивных снарядах с хорошей разминкой избавили от болей в спине.

Впрочем, вопрос не праздный: может ли физкультура принести вред? Даже некоторые медики поговаривают об этом.

С моей точки зрения, все дело в подходе. Если некоторые упражнения вызывают ощущение дискомфорта, следует уменьшить нагрузку или заменить упражнения другими. Наше пресловутое «Если надо, то вытерплю» здесь неуместно. Делайте упражнения до появления чувства «достаточно». Если я живу без зарядки дня три, у меня начинает болеть спина, как после тяжелой физической работы.

Внесу также небольшое дополнение к письму Валентина Забугина «Асана йоги по-русски», напечатанному в «ЗОЖ» (№ 7 (259) за 2004 год). Речь шла о стойке на голове. Для выполнения этой асаны необходим прежде всего хороший пресс. Сжавшись в комок, ладони рук положите у основания черепа (пальцы переплетены). Локти рук разведены в стороны. Они – опора. Прессом поднимаем таз вверх, в перпендикулярное полу положение. Ноги согнуты в коленях. Подняв тело и установив равновесие, плавно выпрямляем ноги. Стойку выполнять не более 10 минут. Сворачиваемся тоже плавно. Опустив ноги и оставаясь в согнутом положении, знергично растираем голову, слегка похлопывая ладонями. Затем сжимаем ладони в кулаки, как бы трубочкой, ставим друг на друга к полу. Левая внизу, правая вверху (для женщин – наоборот). На верхний кулак прижимаемся «третьим глазом» (точка чуть выше междубровья). И «дышим» третьим глазом, то есть концентрируемся на 3-й глаз. Вы должны почувствовать поток энергии. Делаем «вдох–выдох» раза 4. Нагрузку следует увеличивать осторожно. Не перебарщивать. Начинать асану йоги можно с помощью опоры на стенку или шкаф.

Адрес: Гужве Василию Петровичу, 356126 Ставропольский край, Изобильненский р-н, п. Солнечнодольск, ул. Строителей, д. 12, кв. 30.

ПОЧАЩЕ ОБЛИВАЙТЕ РЕБЕНКА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

В последнее время мы довольно часто — возможно, чаще, чем следовало, — обращаемся к детскому церебральному параличу. И мы просим понять тех, кого несчастье обошло стороной: ДЦП — недуг, который страшен не только для пострадавших детей, но и даже в большей степени для их родителей. И только родительская любовь, их неустанная забота способны вернуть детей к нормальной жизни. Мы дали об этом несколько материалов. И сегодняшний — о том же.

Пишу вам, прочитав в «ЗОЖ» (№ 3 (255) и 4 (256) за 2004 год) рецепты доктора Копылова, в надежде получить от него совет по лечению моего внука, больного детским церебральным параличом.

Кроме того, после рождения (в 1998 году) у малыша, по словам врачей, плохо развернулись бронхи. И вот в дополнение к ДЦП его одолевали жестокие простуды и одышка.

Мы долго горевали с дочерью, а потом стали думать, что же, в конце концов, делать! Помогла соседка. У нее внук и внучка, и она восстанавливала у них иммунитет после болезней... холодной водой.Она же предложила нам и жесткий график обливаний. Процедуру надо проводить каждые 3 часа — 8 раз в сутки. Готовим два ведра. Одно — с водой комнатной температуры, а в другом – из-под крана. Раздетого малыша держим (он еще не стоит) над ванной и поочередно льем на плечики ребенка по восемь ковшиков сначала водой комнатной температуры, потом холодной. Кладем его на сухую пеленку и делаем согревающий массаж. (Благо дочь научилась массажу за год лежания в больницах.)

Как это, годовалого, тяжело больного ДЦП ребенка – да холодной водой? Жутко! Мы рискнули и не жалеем! Благодарим Бога!

Правда, я не отважилась «экспериментировать» в деревне и отправила дочь в город — там в случае чего всегда можно вызвать «скорую».

Жесткий график соблюдали 4 месяца, и, представляете, «скорая» ни разу не понадобилась! Правда, на 40-й день у ребенка поднялась температура аж до 40⁰. Целый год не было температуры, а тут 40⁰. Мы все в шоке, советуем вызвать «скорую», а дочь радуется – раз поднялась температура, значит, начал бороться организм. Ура! Но теперь надо сбить температуру. Проще простого! Обливать еще чаще – через каждые полчаса. И к утру температура сдалась. С тех пор мы забыли про больницу. Внуку в январе 2004 года исполнилось 6 лет. Теперь обливаем реже. Но круглый год – с 4 лет – на улице. Сначала внук, держась за руку, делает пробежку по снегу, потом переходим к водным процедурам и – одеваемся.

Кто-то скажет: как это просто – облил и все. Нет. Водные эти процедуры – немалые хлопоты и, если уж называть вещи своими именами, труд, труд и труд. Но он стоит того. Обидно другое: когда таким же бедолагам, как мы, советуем этот способ борьбы с болезнью, они, пытаясь защитить свою далеко не всегда оправданную «осторожность», если не лень, говорят: «Да вы что – больного ребенка холодной водой! Вы чудовища!»

Нет, мы не чудовища. Мы абсолютно определенно установили, что полезно нашему ребенку. Мы исходим из проверенных точных фактов. Правда, и у нас случаются редкие, нет, не болезни, а недомогания. Что ж, мы зовем на помощь холодную воду! И, если ребенок захандрил, обливаем его чаще!

Жестокость? А как быть с тем, что болячки уходят! С тем, что за 5 лет обливаний не понадобилось ни одной таблетки, ни одного укола! Ребенок в отличной форме. В умственном развитии нисколько не отстает от сверстников. В 3 года научился ездить на трехколесном велосипеде. Ходит держась за руку. Почти правильно ставит стопу.

Мы стараемся использовать советы из «ЗОЖ». Держали ребенка в листьях березы, в теплом айране, ставили компрессы с настойкой прополиса. Сейчас делаем спиртово-медовый массаж. Забрали внука к себе в деревню, чтобы был побольше на свежем воздухе. Мальчик растет веселым, общительным. Ему сейчас идет седьмой год. Хотим своими ножками пойти с ровесниками в 1-й класс. Ждем от вас и читателей "ЗОЖ" советов. До победы, быть может, один шаг.

Адрес: Ахметжановой Антонине Петровне, 474501 Казахстан, Акмолинская обл., Целиноградский р-н, п/о Луговое.

«ЗОЖ»: По просьбе Антонины Петровны мы связались с доктором Копыловым. Вот что Виталий Александрович сказал:

– Антонина Петровна и ее дочь заняли мужественную и абсолютно правильную позицию по отношению к больному ребенку. Детский церебральный паралич – тяжелейший недуг, но победить его можно. Я уже много лет занимаюсь лечением детей, которым поставлен этот диагноз, и со всей ответственностью могу сказать, что борьба с ним возможна только при очень требовательном отношении к организму больного. Жалость и любовь должны быть мудрыми и проявляться в действенной и конструктивной помощи, так как цель – вывести ребенка из тяжелого состояния – требует напряженной работы. В данном случае это многократные обливания холодной водой. Они заставляют организм напрягаться и нарабатывать иммунитет. Мы в своей практике нередко прибегаем к обливаниям больных холодной водой, но не ковшиками, а из ведра (выливается одно за другим два ведра) и обязательно с головой. Одним словом, с письмом я согласен.

Пользуясь случаем, хочу выразить глубокую симпатию к форме подачи материалов в вашей газете, а главное, к правильной позиции «ЗОЖ» по наработке и сохранению здоровья.

P.S. Антонина Петровна, мы, как уже отмечено выше, очень много внимания уделяем страдающим ДЦП. Очень надеемся, что вы прочитали в 12-м номере письмо Светланы Тарасовой "Не бойся пота, напор удвой..." и подборку материалов по ДЦП в 13-м номере на стр. 20-21. Спишитесь с авторами писем. Сообща побеждать недуг легче.

ВСЕМ ПРИМЕТАМ НАЗЛО

Наверное, каждый человек хоть раз в жизни столкнулся с таким днем, когда все идет кувырком и мысль: «Это самый худший день в моей жизни» так и крутится в голове. Некоторые люди верят в примету: как ты проживешь 12 дней после дня рождения, так и пройдут следующие 12 месяцев.

Через два дня после моего дня рождения мы с подругами решили пойти жарить шашлыки на берегу Волги. Пока спускались к реке, я порвала свои любимые босоножки. Берег нам не понравился, да вдобавок я порвала походные штаны. Наконец мы нашли хорошее местечко и стали разводить костер. Пока жарили шашлыки, я два раза обожглась. Проклиная все на свете, думала: «Это худший день в моей жизни! Неужели следующий месяц будет похож на этот день?» Но... месяц настал, и все оказалось не так страшно.

И хоть мне всего 15 лет, хочу посоветовать: не бойтесь трудностей. Не позволяйте ничему испортить день жизни. Ведь все зависит только от человека, и ни одна примета не сможет это изменить. Поэтому живите с удовольствием.

Адрес: Поздняковой Светлане, 171504 Тверская обл., г. Кимры, ул. Чапаева, д. 28, кв. 140.

"ЗОЖ": Все верно, Света. Приметам — бой! Даже если пришлось с дороги за чем-нибудь забытым вернуться домой, то перед уходом достаточно взглянуть в зеркало. Ну, а если черная кошка дорогу перебежала, то постоять и подождать, пока по дороге не пройдет другой человек. Он эту кошку не видел, и она ему ничего испортить не может. Ну, и вообще: бег, гимнастика, плавание и так далее — все это очень помогает.

МАМУ ВЫЛЕЧИЛ МОЙ СТИШОК

Мне 15 лет, и уже год я наблюдаю за процветанием «ЗОЖ», в частности за страничкой «Творческий клуб». Я тоже пишу стихи – с самого детства. Когда мне было 10 лет, заболела мама, попала в больницу. Конечно, я была очень подавлена и написала стихи об этом.

На следующий день отвезла стихи маме. Когда она их читала, на ее лице появилась улыбка, а глаза стали радостными. Вскоре маму выписали. Мне почему-то кажется, что именно мои стихи тоже помогли ей в выздоровлении.

Адрес: Харченко Наталье, 347076 Ростовская обл., Тацинский р-н, х. Качалин, ул. Мира, д. 1.

"ЗОЖ": Абсолютно согласны с тобой, Наташенька. Конечно, твои стихи помогли. Ты ведь знаешь: улыбка лечит.

ИЗ ШУМНОГО ПИТЕРА НА ПРОСТОР!

Мне 15 лет, я учусь в 10-м классе. Живу с мамой, папой и тремя сестрами (старшей, Кате, 12 лет, младшим близнецам – Лике и Нике – всего-то по два годика) в шумном Питере. Но на каникулы или на выходные еду к моим любимым бабушке и дедушке в красивый городок Приозерск, который находится в 140 км от Северной столицы. Какой тут простор! Здесь чудесно и зимой, и летом. Зимой – большие снежные горы и елка на центральной площади, где каждый год меня приветствует самый добрый в мире краснощекий Дедушка Мороз. А летом – отдыхаю на пляже . Их много, выбирай на любой вкус: Городской, Ладожский, Бумовский. Кроме того, хожу по ягоды и грибы...

А теперь хочу сказать несколько слов о своем дедушке – Анатолии Федоровиче. Он служил на семипалатинском полигоне и пострадал от ядерного облучения. Недавно отпраздновал свой 70-летний юбилей, но по сей день чувствует себя бодро и заряжает окружающих положительной энергией.

Бабушка же никогда не лечила нас, «своих маленьких внучек», как она ласково нас называет, таблетками, только народными средствами. Если заложен нос – берет листочек каланхоэ, выдавливает сок и закапывает в ноздри, и скоро все проходит! А горло заболит – даст прополоскать соленой водой, а затем выпить морс из клюквы – боли прекращаются. Если случился кашель, то завернет горячий утюг в одеяльце и положит на грудь, и кашля как не бывало – все о'кей! Благодаря бабушкиной и дедушкиной заботе остаюсь самым здоровым ребенком в классе.

Понимаю, что в «ЗОЖ» приходит много писем, но мне бы хотелось, чтобы мое письмо было напечатано. Может быть, кто-нибудь моего возраста напишет мне? Буду рада всем ответить.

Адрес: Тимофеевой Анне, 188760 Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Ленина, д. 32, кв. 35.

ТАК ЧИТАЙ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

Меня зовут Алина, мне 13 лет. Моя бабушка очень любит «ЗОЖ», часто его покупает. Хорошо, что есть такая газета, мы желаем ей процветания. *А я даже сочинила стих про «ЗОЖ».*

У тебя болит спина
Иль, быть может, зубы,
Чуть кружится голова,
Ломит от простуды?
И неровно сердце бьется?
У тебя радикулит?
Лучше средства
не найдется:
«ЗОЖ» – народный
Айболит!
Так читай зимой и летом
«ЗОЖ» – отличную газету!

Адрес: Фроловой Алине, 163009 г. Архангельск, пр. Ленинградский, д. 113, кв. 89.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, САША!



Помните? В вестнике «ЗОЖ» № 24 (252) за 2003 год мы рассказали о Саше Савельеве из поселка Лорис, что на окраине Краснодара, – авторе любопытных книг, в том числе и по истории Древней Греции, обладателе нескольких красных вузовских дипломов, но, увы, тяжело больном ДЦП и прикованном к инвалидной коляске.

Не без помощи «ЗОЖ» Сашу приняли на лечение в клинический госпиталь ГУВД города Москвы, а пребывание в стационаре оплатили руководители одной из фирм Иван Александрович Николаев и Сергей Васильевич Калинин.

Здесь, в госпитале, Сашу и «застал» его день рождения. Было много гостей с поздравлениями и подарками. Не осталась в стороне и редакция «ЗОЖ». Саше подарили ноутбук, о котором он давно мечтал.

Поговорили мы и с врачами. Они считают, что у Саши есть шанс улучшить свое состояние. Но для этого нужно продолжать лечение и упорно работать над собой. Долгие месяцы, а возможно, и годы.

Терпения тебе, Саша, оптимизма, веры в себя и дальнейших творческих успехов.

Редакция также благодарит Ивана Александровича Николаева и Сергея Васильевича Калинина. Великое вам спасибо за проявленную доброту и сострадание.

Любовь УЛЬЯНОВА.

На снимке: Александр с книгами, им написанными.

Напоминаем адрес Александра Савельева: 350060 г. Краснодар, п. Лорис, д. 4, кв. 22, тел. (8612) 51-53-74. savelev@mail.kubsu.ru

ПО ЯБЛОКУ НА УЖИН — И ВРАЧ НЕ НУЖЕН

Яблоня как культурное растение была известна не менее 5 тысяч лет назад. Ее хорошо знали ранние цивилизации Востока и Запада.

В яблоках богатый состав минеральных веществ и микроэлементов (железо, фосфор, калий, кальций, магний, алюминий, медь, марганец, цинк, натрий, кремний, бор, барий, титан, ванадий, цирконий, йод, селен). В семенах содержится до 15% жирного масла, до 0,6% амигдалина. Листья богаты витамином С (до 450 мг%), рутином, различными полифенольными соединениями.

В силу большой доступности (по сравнению с другими фруктами), но главным образом благодаря своему химическому составу яблоки являются исключительно ценным диетическим продуктом.

В них достаточно калия, который существенно влияет на кислотно-щелочное равновесие путем нейтрализации кислых соединений и нормализует деятельность сердечной мышцы. Пектины яблок нейтрализуют и выводят из организма токсические вещества и соли тяжелых металлов: кобальта, свинца, никеля. При этом полезно знать, что пектины сохраняются даже при длительном хранении яблок, не теряя своих детоксицирующих свойств.

Хлорогеновая кислота дает основание считать яблоки профилактическим средством в отношении камнеобразования.

О широком применении яблок в русской народной медицине свидетельствуют народные пословицы и поговорки: «По яблоку на день, и доктор не надобен», «По яблоку на ужин, и врач не нужен». В народной медицине плоды яблони применяются при лечении малокровия, желудка, кишечника, для предупреждения первичных запоров. При малокровии назначают ежедневно по 3-5 шт. яблок 2-3 раза в день или яблочный сок, либо компот по 1 стакану 3-4 раза в день. С целью повышения аппетита и предупреждения запора рекомендуют принимать перед едой 2-3 яблока, не очищая от наружной кожицы.

Сырые, вареные или печеные яблоки принимают натощак при вялом пищеварении, желудочно-кишечных расстройствах, особенно детских, а также как мочегонное при водянке и различных отеках. Яблоки также употребляют при склерозе, подагре, хроническом ревматизме, приступах почечнокаменной болезни.

При всех этих заболеваниях хорошие результаты дает продолжительное употребление яблочного чая, который оказывает целебное действие также при простудном кашле и хрипоте. В этом случае 3-5 неочищенных яблок режут на кусочки, заливают 1 л воды, кипятят 15 мин., принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Настой также можно приготовить из высушенной кожицы яблок.

Для этого 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по $^1/_2$ стакана 5-6 раз в день до еды. Считается, что это помогает даже при сильно выраженных почечных камнях и камнях мочевого пузыря.

Есть сведения, что сок, вытекающий при жарении и запекании яблок, принятый внутрь, уменьшает сильные подагрические боли.

Листья яблонь используются как потогонное средство и как источник витамина С. Для этого измельченные листья заливают горячей водой в соотношении 1:4, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают и процеживают. Применяют по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

Как наружное кашицу свежих яблок прикладывают для ослабления воспалительных процессов к обожженным и обмороженным частям тела и применяют для лечения долго не заживающих язв. Из яблок, протертых со свежим сливочным маслом или жиром (1:1), готовят мазь для быстрого заживления ссадин и трещин на губах, руках и сосках грудей.

В научной медицине свежие яблоки применяют при авитаминозах, расстройствах желудочно-кишечного тракта и как диетическое и укрепляющее средство. Особенно полезны в этом плане лесные и некоторые кислые сорта.

Благодаря наличию витаминов С и Р, яблоки способствуют понижению артериального давления у гипертоников. Эти же витамины способны уменьшить и воспалительные процессы. Свежие яблоки лучше использовать в виде компота, так как их мякоть содержит вещества, способные окислять витамин С, а термическая обработка приводит к уничтожению этих веществ и увеличению поступления в организм витамина С. Установлено, что сладкие яблоки полезны для больных хроническим колитом и первичными запорами. Содержание в яблоках большого количества железа делает их незаменимым продуктом при лечении малокровия. С целью повышения лечебных качеств из сока кислых яблок (берется 98 частей) путем добавления железных опилок (2 части) готовят фармацевтический препарат - экстракт яблочно-кислого железа, который применяется при лечении малокровия (анемии), особенно в детской практике.

Яблочная терапия — простой, эффективный и легкодоступный способ лечения острых поносов у детей; в зависимости от возраста ребенка (от 2 до 10 лет) дают в день от 500 до 1500 г яблочного пюре без кожицы и без сахара. Пить дают только чай. После 2-3-дневной яблочной диеты назначают рисовый отвар, сухари, яичные белки и немного яблочного пюре с постепенным переводом на обычное питание.

Исследованиями доказано, что сок яблок сорта "антоновка" губительно действует на микробы, вызывающие дизентерию. Свежеприготовленный яблочный сок, обладающий выраженным сокогонным, желчегонным и мочегонным действием, пьют при гепатохолециститах, почечнокаменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты, подагра).

Обычный яблочный компот полезен при заболеваниях печени, почек и сердца, а приготовленный без добавления сахара включают в лечебный комплекс при сахарном диабете и ожирении.

При употреблении в пищу 2-3 яблок ежедневно снижается уровень холестерина в крови. Известно также, что яблоки понижают неблагоприятное влияние радиации на организм человека.

Таким образом, яблоки — продукт, который надо употреблять в течение всего года. Ешьте и лечитесь!

Юрий АНИКИН,
кандидат биологических наук, доцент.
г. Волгоград.

АРТРИТ ОПАСНЕЕ, ЧЕМ МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ

Артриты... Ноющие, а иногда и острые боли, дискомфорт, приводящий к депрессии, ухудшение подвижности суставов, временная потеря трудоспособности, инвалидность... Все это артриты.

Корреспондент «ЗОЖ» Александр Мидлер обратился к известному специалисту по траволечению – доктору медицинских наук, профессору Владимиру Федоровичу КОРСУНУ, заместителю директора Института фитотерапии и натуральной медицины, с просьбой рассказать, как при помощи недорогих лекарственных растений и оздоровительных процедур, нетрудных для людей, которые живут далеко от столиц, противостоять артриту – одному из наиболее распространенных и мучительных недугов опорно-двигательного аппарата.

Кто это ощущение пережил, тому не надо ничего долго объяснять. Артрит способен сразу сопровождаться сильными болями в суставе. Случается, страдает один сустав, тогда это моноартрит. Но очень часто заболевают сразу несколько суставов – полиартрит. Бывает, суставы поражены так, что дегенерируют. (Это так называемые дегенеративные артриты. Очень часто они вызваны травмой, которая сопровождается повреждением суставного хряща.) Есть артриты, обязанные нарушению обмена веществ в организме, так называемые метаболические. Есть воспалительные. Они называются так, потому что связаны с воспалением тонкой пленки соединительной ткани, выстилающей сустав изнутри. К этого рода недугам относится подагра, инфекционный артрит и ревматоидный. Последний особенно опасен тем, что широко распространен, вызывает деформацию суставов, приводит к инвалидности. О причинах заболевания медики до сих пор «не договорились», и лечение во многих случаях неэффективно. При этом виде артрита особенно опасно то, что суставы теряют способность двигаться. Угроза серьезная!

Словом, масштаб и разнообразие артритов и их опасность огромны. Но хочу подчеркнуть один важный момент, в своем роде «удобный» для лечения артритов: о каком бы из них ни шла речь, наборы трав для всех видов этих заболеваний одинаковы. Это очень важно. В этом смысле лекарственные средства, эффективные против артритов, взаимозаменяемы. В наборы входят чуть ли не все противовоспалительные и антимикробные травы. И вопрос состоит не в том, какой из следующих наборов применить, а в том, какие травы вы сумеете достать, испытать и получить наилучший – именно для вас – эффект.


Арника горная

Начну с арники. В целом по отношению к любым артритам она – средство номер один. Если артрит, что называется, свежий, например, он развился у вас после недавнего падения, удара или ушиба, то, во всяком случае, до трех недель с момента травмы самая элементарная мера – наложить на больное место повязку с настойкой арники. Это не даст развиться воспалительному процессу и отеку. Арника предупредит кровоизлияние от ушиба и уменьшит боль. Средство эффективное и не имеет противопоказаний. Настойка арники – не дефицит и стоит недорого. Принимать ее необходимо и внутрь: развести 5 капель настойки 2 ст. ложками кипяченой воды и пить за 10 мин. до еды. Если нет арники, можно также – и в той же дозировке – использовать траву и цветки таволги.

Эта рекомендация не противоречит народным обычаям. Можно прикладывать к ушибленному суставу капустный лист и лопух и многое другое, что придумала традиционная медицина. Но я предложил средство более сильное.

И еще: если вы не приняли меры сразу, заболевание может, перейдя в хронику, кончиться тем, что у больного сустава уменьшится подвижность. Этого нельзя допускать.

Избежать угрозы поможет очень действенный сбор (все в ст. ложках): трава зверобоя – 2, цветки ромашки – 2, цветки липы – 2, цветки черной бузины – 3, трава хвоща – 2, листья или почки березы – 3 и цветки календулы – 2. Заваривать из расчета: ч. ложка смеси трав на стакан кипятка. Настоять 30 мин., процедить и принимать за 15 мин. до еды по 1/3 стакана 3 раза в день в течение месяца. И вот что: как бы вам ни хотелось, не подслащивайте настой. Подсластите – эффективность лечебного действия упадет.

Имейте в виду: настой этот хорошо «срабатывает» и как внутреннее, и как компресс. Промокните в теплом настое салфетку, приложите к больному месту, сверху – кусок целлофана, на него – слой бинта и держите 2-3 часа. Высохло, опять смочите салфетку теплым настоем и повторите компресс. И так несколько дней – до явного улучшения.

Хорошо помогает водно-спиртовой раствор травы, стеблей и корневищ сабельника. (В народе его знают под названием декоп.) Декоп, или сабельник, – мощное средство для лечения суставов. Сейчас в аптеках можно найти настойку этого растения под названием

«Артрозанет». Принимать по инструкции. Также эффективные и недорогие средства – настойка таволги или календулы или аптечный комплексный препарат «Ротокан». Дозировка «Ротокана»: по 15 капель 3 раза в день на 50 мл воды.

Если вы больше склонны, купив аптечные травы, заваривать их самолично или сами собирать лекарственные растения, советую такой сбор (опять в ст. ложках): 2 – травы таволги, 2 – хвоща, 2 – тысячелистника, 4 – трехцветной фиалки, 2 – мелиссы, 3 – душицы и 4 – багульника. Готовьте настой из расчета: ч. ложка сбора на стакан кипятка. Настаивать полчаса. Пить до еды. За день хорошо бы выпить стакан настоя. Курс – в зависимости от результата лечения – от 3 до 7 недель. Настой окажет явное противовоспалительное, обезболивающее и рассасывающее действие.

Напомню еще два прекрасных сбора:

Побеги багульника (в частях) – 3, листья брусники – 4, трава донника – 3, трава зверобоя – 2, семя льна – 2, листья крапивы – 2, листья мяты – 2, трава фиалки трехцветной – 3, корневище и побеги спаржи лекарственной – 2, трава череды – 4.

Трава багульника – 5 частей, почки березы – 3, корень девясила – 2, трава донника – 2, трава зверобоя – 3, лист крапивы – 2, цветки липы – 1, лист мяты – 1, цветки ромашки – 3, плоды укропа – 1, шишки хмеля – 3, семена или корень щавеля конского – 2.

Готовить эти сборы так: растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясорубке), смешать, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин. в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. В периоды обострения сбор принимают в ударных дозировках: 5-6 ст. ложек сбора на литр кипятка (суточная доза). Затем переходят на обычные дозы (2 ст. ложки на литр). Курс лечения – 3-4 месяца. Перерыв на 10-14 дней, меняют состав сбора и продолжают лечение. При наступившем улучшении фитотерапию надо продолжать еще несколько месяцев, чтобы закрепить эффект. А в дальнейшем, чтобы не допустить возвращения артрита, принимайте профилактически какой-то из сборов весной и осенью.

Здорово, если одновременно с приемом лекарственных трав вы будете делать компрессы или втирания, Подскажу, какие. Ну, например, очень хорошо при разного рода артритах снимает боль и лечит мазь из цветков донника, шишек хмеля, цветков зверобоя. Для приготовления мази берут по 2 ст. ложки высушенных и измельченных указанных растений, смешивают с 50 г подсолнечного масла и тщательно растирают.

В качестве компрессов и втираний действенна также медицинская желчь (она недорогая, продается в аптеках). Ее надо прикладывать на ночь к пораженному суставу.

Эффективна кашица из корней хрена, из редьки и, наконец, очень «антиартритна» хвоя – любого хвойного дерева. 2 ст. ложки хвои залейте 1/2 стакана воды, кипятите 30 мин. и применяйте в виде компресса.

Обратите внимание на лечебное питание: напомню, что больным артритом особенно полезно употреблять в любом виде яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины и спаржу.

Очень желателен самомассаж. Найдите возможность посмотреть, как работает массажист. Попробуйте поглаживания, похлопывания, пощипывания и растирания больного сустава. То же можно делать при помощи любых деревянных валиков. Чрезвычайно важно, чтобы при этом было комфортное ощущение.

Возвращусь к главному. А это для меня, как фитотерапевта, – лечение травами. Советую настоятельно: учитесь лечиться травами.

Одновременно надо (что делать, выхода иного у нас просто нет) развивать способности различать лекарственные растения и, главное, людей, которые нас травами лечат и нам их продают. Нужно отличать настоящего травника от жулика. Без этого навыка не обойтись. Жулик легко играет под честного травника, но, в конечном счете, что бы он ни говорил, будет «гнуть» к тому, что «излечит». Честный травник или врач – настоящий специалист – никогда не скажет, что берется «излечить». Это обещают лишь аферисты. Фитотерапевты подлинные не излечивают. Фитотерапевты оздоравливают. И это не просто слова. Это суть. И эту суть, я бы сказал так, надо усмотреть за словами.

На то у нас и глаза, чтобы услышать!

«ЗОЖ»:В последней редакционной почте оказалось письмо, которое дополняет советы профессора Владимира Корсуна:

БОЛЬНОЙ СУСТАВ УКУТАТЬ ЛОПУХОМ

В 50 лет стали болеть суставы. Спаслась таким рецептом. В первый день лечения взять лист лопуха промыть, вытереть, свернуть в комок и, положив между ладонями, выжать сок. Затем развернуть, поместить на целлофан и побрызгать на него немного тройного одеколона (примерно неполную ст. ложку). Затем быстренько укутать этим листом больной сустав так, чтобы он не выглядывал из целлофана. Сверху обмотать чем-нибудь шерстяным и лечь спать до утра.

На второй день повторить процедуру, только на лист лопуха сначала положить чайную ложку цветочного меда. Хорошо промазать, затем снова побрызгать тройным одеколоном и обмотать больной сустав этим листом. Сверху, естественно, положить тряпочку и... спать.

На третий день на лист лопуха через чесночницу выдавить пару зубчиков чеснока, помазать листик, затем добавить одеколон, как в предшествующие дни.

Четвертый день. На лист через мелкую терку натереть одну небольшую луковичку.

Пятый день. Намазать лист ч. ложкой мази Вишневского.

Курс лечения месяц-два, пока не станет легче.

Адрес: Арабаджи Лилии Федоровне, 5300 Молдова, г. Вулканешты, ул. Никутова, д. 10.

“Слышала, что при нефрите особую роль играет диета. Насколько это верно?”

В медицине острый нефрит рассматривается как резко развившееся поражение почечной ткани инфекционно-иммунного происхождения. Имеется в виду, что в возникновении заболевания “повинны” два фактора: проникшая в организм инфекция и ослабление деятельности иммунной системы — “несостоятельность иммунитета”, как говорят врачи. Провоцирующим фактором часто становится переохлаждение.

Обычно острый нефрит развивается спустя две недели после переохлаждения или перенесенного инфекционного заболевания (ангины, гриппа, пневмонии, скарлатины и так далее). Его характерные симптомы: отёки (от незначительных до весьма обширных), повышение давления и изменения в анализах мочи. Иногда беспокоит боль в поясничной области. Довольно часто при этом заболевании наблюдается только один или два симптома, например, небольшой отёк век или лодыжек, кратковременное или длительное повышение артериального давления, сопровождающееся головной болью и иногда тошнотой.

Однако случается и так, что на заболевание указывают только изменения в анализах мочи. Обычно я рекомендую после любого перенесенного инфекционного заболевания сдавать мочу на анализы. Неясные симптомы острого нефрита можно не заметить или не придать им должного значения, и процесс перейдет в хронический, когда помочь больному будет уже сложнее.

Известно, что любое острое заболевание лечится успешнее, чем хроническое. Острый нефрит не является исключением — излечение наступает в 95% случаев даже без применения медикаментозной терапии, только при соблюдении постельного режима и диеты. Причем диета в лечении острого нефрита играет главную роль. Сначала — несколько слов о том, как предотвратить развитие острого нефрита. Как уже было сказано, его пусковым механизмом является переохлаждение организма на фоне ослабления иммунитета. Поэтому, почувствовав, что переохладились, примите срочные профилактические меры — попарьте ноги, или примите горячий душ, или попарьтесь в бане и обязательно выпейте какой-нибудь согревающий напиток — горячее молоко с медом, горячий чай с малиной, горячий липовый чай с медом.

У моей бабушки был рецепт напитка, прекрасно помогающего взрослому человеку справиться с простудой. Она поила меня им при первых признаках надвигающегося заболевания, и уже на следующий день я была здорова. Рецепт бабушкиного напитка прост: стакан натурального красного вина надо налить в небольшую эмалированную посуду, добавить 2-3 шт. гвоздики, немного корицы, одну чайную ложку меда. Размешать, довести до кипения, но не кипятить. Пить маленькими глотками. Лучше всего делать эту процедуру перед сном. Ложась в постель, надо надеть шерстяные носки.

При любой инфекции следует полностью отказаться от рафинированной пищи, включить в питание продукты, богатые ферментами. В первые дни болезни это свежевыжатые овощные и фруктовые соки, морсы, кефир, биокефир (кефир лучше пить, разбавляя его теплой водой с медом или добавлять в него ложку натурального вина или яблочного уксуса), крепкий свежезаваренный зеленый чай с медом и лимоном. В общей сложности в течение суток нужно выпить не менее 2 л. разнообразных ферментных напитков.

Некоторые врачи рекомендуют при высокой температуре пить чистую воду. Однако вода только выводит продукты распада, то есть снимает явление интоксикации, в то время как организм остро нуждается в ферментах, уничтожающих внедрившуюся инфекцию. И после снижения температуры организму по-прежнему необходимы живые ферменты, а также витамины, минеральные соли, белки, натуральные жиры и углеводы. В период выздоровления не исключаются животные белки — отваренное мясо, рыба, продукты моря, желтки яиц, печень. И только спустя 3-4 недели после заболевания при наличии нормальных анализов мочи и крови можно включать в рацион обычные рафинированные продукты (если только вы их не разлюбили за время болезни, осознав превосходство натуральной пищи).

Следовательно, если принять все профилактические меры, то никакое осложнение, в том числе и острый нефрит, после перенесенного гриппа, простуды или переохлаждения организма вам не грозит.

Ну, а что же делать, если вы все-таки заболели острым нефритом?

Прежде всего, организовать правильное питание.

В первые 5-7 дней болезни необходимо пить ферментные напитки, о которых я рассказывала выше. Это первая ступень диеты при остром нефрите. Кроме того, я рекомендую включить в рацион вплоть до выздоровления так называемый пшеничный ферментный напиток.

Для его приготовления понадобится полстакана мягкого сорта пшеницы и 6 стаканов родниковой или профильтрованной воды. Переберите пшеницу, замочите в слегка подсоленной воде, затем тщательно промойте, поместите зерна в литровую банку, залейте ее небольшим количеством воды, чтобы покрыть ею зерна, накройте горлышко марлей и оставьте в темном месте на 10-15 часов. Затем слейте воду, не промывая пшеницу, и оставьте зерна прорастать в течение суток.

Перемелите однодневные ростки, залейте их шестью стаканами подготовленной воды и оставьте на 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Напиток будет готов к употреблению на третий день. У него появится приятный запах и своеобразный лимонный вкус. Слейте готовый напиток в другую банку и храните в холодильнике. Пить его нужно теплым не менее 2 стаканов в день. На нем можно готовить супы или использовать для приготовления специальных ферментных блюд с проростками семян.

“Мне врачи поставили диагноз — диспепсия. Что это за “зверь” такой и можно ли с ним бороться?”

Нарушение пищеварения обозначают термином диспепсия. Желудок и кишечник, двенадцатиперстная кишка совершают очень сложный комплекс движений, принимая, перемешивая, эвакуируя пищу, что обеспечивает процесс пищеварения. Когда двигательная активность желудка и двенадцатиперстной кишки и координация их работы нарушаются, и возникает диспепсия.

Если этот синдром наблюдается у больных гастритом, холециститом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и другими желудочно-кишечными заболеваниями, то говорят об органической диспепсии. Если же болезненных изменений со стороны органов пищеварения нет, то речь идет о функциональной диспепсии.

Для функциональной диспепсии характерны следующие симптомы:

— Боль разной интенсивности в поджелудочной области и по срединной линии живота может быть связана с приемом пищи или метеоризмом (вздутием живота из-за скопления газов).

— Чувство быстрого насыщения — ощущение полного желудка вскоре после еды, независимо от объема съеденной пищи.

— Чувство переполнения — неприятное ощущение переполненного желудка, далеко не всегда по времени совпадающее с приемом пищи.

Для профилактики диспепсии важен режим питания. За стол желательно садиться в одно и то же время. Есть надо 3-5 раз в день, делая равные промежутки между едой. Лучше исключить острую, жирную пищу, алкоголь, кофе, но в целом характер питания может оставаться близким к привычному.

Существует большой арсенал лекарств, которые используют при лечении функциональной диспепсии. Конечно, о том, как их принимать, надо спросить у врача.

При лечении функциональной диспепсии, а также других функциональных расстройств органов пищеварения применяются лекарственные сборы, в состав которых входят растения, обладающие антимикробным, болеутоляющим, вяжущим, противовоспалительным, регенерирующим, слабительным, спазмолитическим, ветрогонным и седативным свойствами.

СБОР №1

Ромашка лекарственная, цветки 10 г
Календула лекарственная, цветки 10 г
Подорожник большой, лист 10 г
Тысячелистник обыкновенный, трава 10 г
Череда трехраздельная, трава 10 г

Способ приготовления: 1ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

СБОР №2

Полынь горькая, трава 10 г
Вахта трехлистная, лист 10 г
Тмин обыкновенный, трава 10 г
Аир болотный, корневища 10 г

Эти сборы эффективны еще и благодаря тому, что каждый их компонент усиливает действие другого. Их нетрудно приготовить в домашних условиях.

И, конечно, занимаясь лечением, надо избегать нервно-психических стрессов и соблюдать строгую диету: исключить жареную, острую, жирную пищу, алкоголь. Желательно отказаться от курения.

"ЗОЖ": Вы можете связаться с доктором Натальей Владимировной Любимовой по адресу: 393950 Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Интернациональная, д. 46, кв. 7. Телефон в Моршанске: 8-075-3-33-14-81.

Хочу возразить!

УХОДЯ, НАМ ПРОСТО НЕЧЕГО БРАТЬ

Скоро, наверное, придет 18-й номер "ЗОЖ", а мне все не дает покоя письмо Любови Петровны Гербей “Жизнь, как турнир” (“ЗОЖ” № 13 (265) за 2004 год). Может быть вы, Любовь Петровна, что-то перепутали, отправив свою заметку в "ЗОЖ"?

От себя хочется сказать: большинство пенсионеров – оптимисты, лечатся по рецептам вестника "ЗОЖ", обрабатывают свои шесть соток, заготавливая на зиму овощи и фрукты. Они не сидят на лавочках – им просто некогда сидеть! Возможно, конечно, что и у нас найдется на все село одна пенсионерка, которая не занимается землей, но не из-за проблем со здоровьем, а из-за нежелания ее обрабатывать. Есть у нас такая категория людей, для которых труд – слово иностранное.

И по поводу фразы, что мы должны "радоваться, что приходим в жизнь голыми, а уходя, ничего с собой не берем". Действительно рождаемся мы голыми, но вот уходим голыми оттого, что "брать" нам туда нечего. И нечего детям своим оставить. "Мы скидываем, – как вы пишете, Любовь Петровна, – все эти проблемы на власть". А на кого еще их можно скинуть? Что мы, проработав по сорок с лишним лет на производстве, имеем? Нищенскую пенсию, на которую нельзя не то что путешествовать, как это делают пенсионеры в странах с “загнивающим капитализмом", но даже достойно жить. Квартиры-хрущобы у нас есть, но цены на жилье и обслуживание превысили уже все мыслимые пределы, да и законы о жилье лишают нас возможности оставить это жилье детям. Нет, Любовь Петровна, радоваться рано.

Очень больно читать такие заметки в "ЗОЖ". Давайте хоть сами не будем этого делать и бережнее относиться друг к другу.

Адрес: Белецкой Кларе Васильевне, 680521 Хабаровский край, с. Восточное, ул. Центральная, д. 1, кв. 46.

Наш корреспондент Светлана Пальмова встретилась с Сергеем Михайловичем БУБНОВСКИМ – кандидатом медицинских наук, главным врачом Центра кинезитерапии в Сокольниках, заведующим кафедрой функционального восстановления и физической реабилитации Московского института открытого образования, автором методики кинезитерапии опорно-двигательного аппарата человека, изобретателем уникальных реабилитационных устройств, чтобы поговорить о способах избавления людей от болезней опорно-двигательного аппарата по методикам Бубновского.

БОЛИТ СПИНА? ПОМОЙТЕ ПОЛ!

«ЗОЖ»: В 25 лет вы попали в автокатастрофу, на себе испытали, что такое боль, неподвижность, костыли. Что вам помогло не оказаться на обочине жизни?

Сергей БУБНОВСКИЙ: Да, чуть не оказался. Только, как говорится, не на того болезнь напала. Нашел в себе силы восстановить здоровье. Теперь вот и другим помогаю встать на ноги.

Работаю в Центре ежедневно по 12-15 часов, принимаю 50-60 больных. А когда выдается свободная минутка, поднимаю штангу весом 150 кг. Занимаюсь без перерыва с группой аэробики в течение целого часа, успеваю за это время выполнить до 2000 движений на брюшной пресс, примерно 400-800 отжиманий. Так и держусь.

«ЗОЖ»: М-м-да, фантастика... Однако вернемся, как говорится, к нашим баранам – к болям в спине то есть. К вам на прием пришел, а может, «приполз» человек, у которого диагностируются грыжи дисков. Они могут быть уничтожены самим организмом без оперативного вмешательства?

С. Б.: Прежде всего я убежден, что специалисты, занимающиеся лечением суставов, должны, в большинстве своем, снова сесть за учебники анатомии и физиологии. Это поможет им понять то, о чем говорит кинезитерапевт. Вкратце могу объяснить: боль, как правило, вызывается отеком. Сумев включить мышечный насос больного места, мы способствуем рассасыванию отека, а на грыжу (это уже не нужный диску кусочек хряща) набрасываются специальные клетки макрофаги и рассасывают ее. Главное – восстановить кровообращение в указанном месте, а с этим по силам справиться только мышцам. Другого механизма в природе нет. Все остальное лечение – таблетки, блокады, лазеры – иллюзия, отвлекающая на время и ухудшающая состояние навсегда.

«ЗОЖ»: Вроде бы понятно и просто. Но все-таки, как включить мышцы, если порой трудно шевельнуться?

С.Б.: Все далеко не так просто. Основной девиз пациента кинезитерапевта – терпение, труд и послушание. Программа лечения состоит из пяти элементов: собственно движения при локальных воздействиях на мышцы – это возможно только на специальных тренажерах; второе – постановка диафрагмального дыхания при выполнении всей лечебной программы; криогидротерапия, то есть умение пользоваться естественными физиотерапевтическими источниками, например, саунатерапия по правилам русской бани; правильное питание и специальная гимнастика без приспособлений. На каждый лечебный сеанс программа пишется заново с учетом особенностей пациента, его возраста и сопутствующих заболеваний.

«ЗОЖ»: Кажется, ничего невыполнимого вы не назвали?

С.Б.: Вот именно – кажется. Многие не хотят расстаться с двумя привычками, мешающими истинному выздоровлению.

«ЗОЖ»: Интересно, с какими?

С.Б.: Курение и лень. Лень, видимо, родилась раньше человека. Хочется быть здоровым за счет кого-то, многие верят в чудеса, например, костоправа. А кости трогать не нужно. Что касается курения, то мешает выздоровлению не никотин (воздух в городе порой хуже табачного дыма), а сам процесс вдоха дыма с затяжкой. Есть и другие моменты, мешающие пациентам, – различные страхи и заблуждения. Но это отдельная большая тема.

«ЗОЖ»: Не могли бы вы дать какие-то практические советы, скажем, при острых болях в спине, когда, как вы говорите, невозможно даже пошевелиться?

С.Б.: Первое, что надо понять: боль – это друг. Неприятный, но друг. Это защитная реакция организма в ответ на нарушения внутри него.

Второе: болезнь боится агрессии. Не надо создавать условия для болезни, иначе она, как ржавчина, съест, в конце концов, весь организм. Жизнь есть движение. Болезнь есть покой, приводящий к вечному покою.

Третье: опорно-двигательный аппарат в своем коде имеет смысл движения, но правильное движение лечит, а неправильное – калечит. Правильное движение – это прежде всего движение безопасное.

«ЗОЖ»: А если в спине острая боль, трудно шевельнуться?

С.Б.: Выход есть. Сделав форсированный, почти до крика, выдох со звуком «ХХАА!», перевернитесь на живот и сползите с кровати на пол (если вы лежите) или опуститесь на четвереньки, если вас прихватило во время работы, и начинайте медленно, делая выдох «ХХАА!» во время каждого движения, передвигаться на четвереньках. Если вы дома, колени лучше обмотать чем-то мягким, например, полотенцем. Передвигайтесь до тех пор, пока боль не успокоится. Каждый раз старайтесь растягивать шаг: колено – рука, как можно больше. Если ощущение боли затягивается, помойте полы. Для этого можно использовать стул на колесиках или просто передвигать табурет, на котором вы лежите грудью, почистите картошку, приготовьте салат. Не удивляйтесь. Не надо уходить в болезнь. Страх – питательная среда любой болезни. После любого «шевеления» в острый период отечность сначала увеличивается, это закон мышечной клетки. Отечность – нарушение микроциркуляции. Поэтому я рекомендую для успокоения боли и снятия отека некоторые правила криокинетики, то есть выполнение движений на фоне компресса со льдом.

«ЗОЖ»: Но ведь всегда греют больное место, применяют финалгон, собачью шерсть.

С.Б.: Это одно из укоренившихся заблуждений общей, да и народной, медицины. Воспаление ассоциируют с переохлаждением. Но воспаление – это реакция на застой в тканях, капиллярах, в результате чего и возникает отек. В ответ на внешнее воздействие холодом организм вырабатывает тепло, а это усиливает кровообращение. При острой боли в поясничном отделе после передви-

жения на четвереньках нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях (стопы на полу), под поясницу положить компресс со льдом — скажем, положить лед в грелку или в пакет и завернуть в полотенце — и, взявшись руками за голову в височном отделе, стараться на выдохе «ХХАА!» отрывать лопатки от пола, а локтями касаться согнутых в коленях ног. Первые движения могут вызывать очень острую боль. Не пугайтесь, зто совершенно безопасно. Постепенно движения тела становятся более амплитудными, и вы уже при опускании головы на коврик сможете вытягивать ноги. При сгибании верхней части туловища старайтесь к локтям подтягивать и колени, то есть сгибаться-разгибаться. Выполнять упражнение нужно по 5-10 минут каждые 4 часа. Постепенно частота и скорость выполнения этого движения увеличиваются, ходьба на четвереньках становится безболезненной. Теперь можно постараться в висе на перекладине или любом косяке поднимать колени к груди на выдохе (это в основном для мужчин). Прострелы в пояснице при этом пусть вас не пугают. Главное — не прыгать на пол после виса, а аккуратно спуститься с помощью скамейки или лестницы.

Дальнейшие ваши действия – усиливать эти упражнения, то есть применять наклонную доску или специальные тренажеры, например, тягу с верхнего блока к груди. Конечно, лучше, если упражнения будут выполняться под контролем кинезитерапевта.

Адрес «Центра кинезитерапии Бубновского»: 107113 Москва, ул. Сокольнический Вал, д.1. Парк «Сокольники», павильон № 5.
Телефон: (095) 268-95-29, 268-95-30,
e-mail: www.bubnovski.ru

СПАСИБО, ТАТЬЯНА ГРИГОРЬЕВНА!

Спасибо «ЗОЖ», что ты опубликовал (№ 10 (262) за 2004 год) письмо Татьяны Григорьевны Мирошниченко «Простые условия успеха». Напомню: в нем она приглашала зожевцев отдохнуть к себе в город Ейск. Это письмо стало для меня с внуком просто находкой. Мне 60 лет, а внуку – 10, у него аллергия, а море – лучший лекарь от зтой напасти. Путевки сейчас дорогие, поэтому решили съездить дикарями. Все получилось отлично. В июле мы уже были на Азовском море. Замечательно отдохнули!

Татьяна Григорьевна всем, кто к ней обращается, дает ответы, старается помочь, устроить на отдыхе. А обращаются к ней с разными вопросами: северяне просят помочь приобрести жилье, некоторые молят прислать южные лечебные травы, и особенно много желающих отдохнуть на море. На решение зтих вопросов уходит много времени и конвертов (многие не вкладывают конверт для ответа). Но Татьяна Григорьевна как-то выкручивается и старается всем помочь.

Спасибо вам, Татьяна Григорьевна!

Адрес: Мурыгиной Алевтине Трофимовне, 170530 г. Тверь, п/о Эммаусс, д. 13 «а», кв. 35.

ДУШЕВНАЯ БОЛЬ УХОДИТ СО СЛЕЗАМИ

Выписываю «ЗОЖ» по совету почтальона и очень довольна. Давала почитать родным и знакомым. Теперь и они его выписывают. Жду «ЗОЖ», как родного сына в гости, радуюсь и плачу, то хохочу как ребенок, то опять слезы ручьем, но когда прочитаю все, то чувствую: душевная боль ушла со слезами. Радуюсь, когда людям хорошо, и плачу вместе со всеми. Делаю зарядку, пробую рецепты по «ЗОЖ».

Прошлым летом, передвигая мебель, потянула ногу. В больницу не пошла, сделала несколько компрессов из глины, а потом вспомнила про лопух. Нарезала листьев, как щавель, и положила в трехлитровую банку (доверху). Залила самогоном и поставила в погреб. Как только настойка забродила, слила в маленькую бутылочку и всю зиму натирала ею колено, суставы. Результат хотя и не сразу, но пришел. Я смазываю зтой настойкой и поясницу мужу.

Даже голову натирала при укусах комаров.

Адрес: Горбатой Галине Филипповне, 346537 Ростовская обл., г. Шахты, п. Майский, ул. Степная, д. 97.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МОРЩИН

Всем женщинам — читательницам вестника хочу предложить дешевый и зффективный способ разглаживания морщин. Уже через две недели вы заметите, как помолодеет ваша кожа, а материальных затрат на зто уйдет в сотни раз меньше, чем на приобретение дорогостоящих импортных кремов.

Итак, 2 головки чеснока очистить и пропустить через давилку, залить растительным маслом (желательно оливковым) на 1 см выше уровня чеснока и закрыть крышкой. Далее в течение 7 дней выдерживаем масло при комнатной температуре и 3 дня – в холодильнике. Когда масло настоится, его нужно процедить через марлю и по 2-3 капельки добавить в свой ночной крем, которым вы обычно пользуетесь.

Будьте всегда красивыми и молодыми в любом возрасте.

Адрес: Швец Надежде Александровне, 423809 г. Набережные Челны, пр-т. Мира, д. 49, кв. 88.

«БЫСТРУЮ» ВОДУ ПЕЙТЕ БЫСТРО

Горячую воду в Италии называют «быстрой» потому, что она очень быстро усваивается организмом и так же быстро выходит из него, выводя шлаки и яды. Поэтому надо пить по утрам и вечером на ночь не менее 1 стакана горячей кипяченой воды.

Адрес: Буйловой Валентине Алексеевне, 614133 г. Пермь, ул. Автозаводская, д. 49, кв. 22.

8-800-200-80-70: "ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ" ЖДЕТ ВАС

С 27 сентября 2004 года читателям и подписчикам "ЗОЖ" представляется возможность бесплатно звонить в редакцию газеты каждый понедельник с 12.00 до 16.00 (время московское) по телефону 8-800-200-80-70. Данной услугой могут воспользоваться абоненты из любого населенного пункта Российской Федерации за исключением жителей Калининградской области.

Для соединения с редакцией необходимо просто набрать номер: 8-800-200-80-70.

Телефонные звонки читатели стран СНГ и зарубежных стран осуществляют в порядке, установленном в каждой стране.

Давно это было, но помню, как сейчас: июльская жара раскаляет добела песчаные грунты Полесских лесов. Золотоствольные сосны запрокидывают свои кроны в синее небо. Растительное царство притихло в ожидании живительных дождей. Горячие торфяники растрескались многоликой мозаикой. Синеватая дымка дрожит под знойным солнцем.

Пора заготавливать сушеницу. Ее серовато-белесые тельца цепляются за землю слабенькими ниточками-корешками и распластываются низенькими ответвлениями.

Леда — 18-летняя кобыла, старая труженица смолокурного заводика в глубинке Цуманских лесов — с удовольствием берет из моих рук своими бархатными губами кустики серебристой травы.

В марте она чуть-чуть не умерла от глубокой раны на животе — такой, что было видно ее нутро. Одинокий покалеченный волк, давно потерявший свою волчицу, по старости изгнанный из стаи, хитрющий, озлобленный, благополучно избегавший охотничьих засад, вот уже несколько лет нападал на людей, собак и лошадей, если они по каким-то причинам приближались к его логову — "Чертовому оврагу".



Добрая фея лесов и болот — сушеница топяная

В один из мартовских дней весенней оттепели смолярский рабочий, горбун Михайло выкорчевывал на лесных проталинах сосновые пни. Он всегда работал в одиночку со старой кобылой Ледой — она давно уже не жеребилась, нравом отличалась покладистым. Обкапывал Михайло пень, освобождал от песочного грунта еще живые золотистые корни, затем обвязывал пень бечевой, и Леда вытягивала из земных глубин смолистое сокровище.

Михайло растерялся, когда на него прыгнуло лохматое чудище, придавило его к земле, — он так близко увидел желтые глаза, подсвеченные зловещим огнем, — и первой мыслью было: "Это смерть". Зловонный дух волчьей пасти ударил ему в нос, зверь пытался добраться до горла, шматовал его ватник, рвал ватные брюки, валенки в резиновых чунях. Тихая, покладистая Леда не сбежала, она даже не испугалась, а пыталась затоптать волка передними копытами. Когда же Михайло топором оглушил зверя, а затем прирезал его ножом, который всегда носил за голенищем валенка, Леда лежала на земле, содрогаясь всем телом — густая кровь вытекала из ее разорванного чрева. Михайло обрадовался, что кишки не разорваны, затолкал свою рубашку в эту страшную рану.

На его крики о помощи вскоре сбежались работавшие неподалеку люди, отвезли Леду и уже обессилевшего от рваных ран Михайло на смолярку.

На срочный вызов бабушка Елена взяла меня с собой (барак наш находился в полукилометре от смолокурни). Она промыла раны Михайло густым раствором марганцовки, забинтовала полотняными полосами. Затем долго возилась с Ледой: после дезинфекции свежим дегтем зашила суровыми нитками ее рану. И всю ночь мы лили крепкий настой сушеницы топяной на раны страдальцев. Под утро прилегли на сеновале, тут же, в конюшне.

Лошади не спали, переговариваясь между собой тихим ржанием: "Мр-г-гы, мр-г-гы"...

— Ишь, шепчутся, сочувствуют, сострадают...

Утром, после недолгого сна, бабушка осмотрела кобылу и, горестно покачивая головой, бормотала:

— Лежит Леда — плохой знак. Лошади редко ложатся, к смертушке это.

И снова мы поили лошадку крепким настоем сушеницы — пить она не хотела, все отворачивала морду. Бабушка велела рабочим держать ее рот открытым и вливала настой из четвертной бутыли насильно. Деревянную чурочку затолкала в виде распорки к самому горлу. Леда захлебывалась, но глотала снадобье, из ее печальных глаз текли слезы, и не брыкалась — не было сил у лошадки.

Двое суток боролась Ледушка за свою жизнь, а на третьи поднялась. Спала стоя, покачиваясь, и, когда казалось, вот-вот упадет — встряхивалась и просыпалась. Начала есть. Сама выпила овсяный напар с мелко порубленной сушеницей.

Правая, искусанная волком, рука Михайло распухла, приобрела зловещий багрово-синюшный оттенок. Бабушка обкладывала ее напаренной сушеницей, густо сдобренной солью. Михайло кричал от тяжких болей, прогонял бабушку, матерился, просил дать ему спокойно умереть.

— Гангрена у тебя начинается, гангрена, богохульник несчастный. У кобылы, своей спасительницы, учись терпению. Отпанахают руку.

Михайло просил "отпанахать", лишь бы не болела.

— Чудак-человек, руку отрежут, а она болеть все равно будет. Лечись и Богу молись, есть надежда на спасение, — уговаривала его бабушка и отпаивала все той же сушеницей. И от лихорадки давала пить

водный настой хрена через каждый час.

...Михайло выжил, и руку ему сохранила чудодейственная сушеница топяная.

Леду мы часто брали с собой на заготовки трав и просто так любили общаться с ней:

— Ледушка, лошадка, умница...

И в ответ — тихое: "Мр-г-гы... мр-г-гы"...

Сушеница топяная (она же — болотная) — Gnaphalium uliginosum.

Знаменитый бунтарь в медицине Средневековья врач Парацельс уделял сушенице топяной особое внимание. Его научные труды о методах лечения различных заболеваний лекарственными травами не утратили своего значения до сих пор. Уже тогда Парацельсу были известны сосудорасширяющие возможности растения, а именно: периферических сосудов, капиллярной системы кровоснабжения. При ее применении снижается артериальное давление, успокаивается, нормализуется сердечный ритм, усиливается перистальтика кишечника. Это противовоспалительное, вяжущее, антибактериальное, спазмолитическое и успокаивающее средство. Масляные экстракты сушеницы усиливают регенеративные процессы в тканях.

• ***Гипертония, причиной которой является почечное поражение, особенно в молодом возрасте.***

Лекарственный сбор: сушеница топяная — 2 части, желтушник, цветы и надземная часть цикория, чистотел, семена моркови дикой — по 1 части.

Две ст. ложки растертого в порошок сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Принимать 3 раза в день перед едой: детям от 3 до 14 лет — по 50 г, от 14 лет — по 3/4 стакана.

• ***Гипертония, связанная с забитыми холестериновыми пробками желчевыводящими путями печени.***

Сушеница топяная — 2 части, бессмертник, семена укропа — по 1 части.

Процесс приготовления тот же, что и в рецепте № 1.

При лечении гипертонии процесс излечения усиливается с принятием 20-30-минутных ежедневных горячих (37-42°С) ножных ванн из настоя сушеницы (сколько угодно травы и сколько угодно ванн — по показанию).

• ***Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (исчезают боли, к больным возвращается хорошее самочувствие).***

В лекарственный сбор из сушеницы топяной можно добавить валериану лекарственную или синюху голубую:

Сушеница топяная — 2 части, синюха голубая, тысячелистник — по 1 части.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Непосредственно перед едой принять 1 ч. ложку картофельного крахмала, разведенного 30-50 мг воды (взболтать и быстро выпить).

• ***Бессонница и стенокардия.***

Сушеницу топяную можно использовать в настое как одну, так и в сборе с вереском, хмелем, мелиссой, цветами боярышника, взятыми в равных частях: 2 ст.ложки на 0,5 л кипятка, настаивать ночь, принимать по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой.

• ***Боли в конечностях, недостаточное периферическое капиллярное кровоснабжение, спазмы сосудов, частичная непроходимость артерий, трофика, дефекты артериальных клапанов.***

Для всех страдающих этими болезнями сушеница топяная — настоящее спасение.

Не ждите, пока почернеют пальцы, не надейтесь на трентал, никотинку, эксполипен, на АТФ, фосфадент. Боритесь каждый день, найдите для себя выход!

Сушеница топяная растет повсюду, где есть леса, поляны, торфяники.

Свежая трава экстрагируется в растительном масле: до половины заполнить стеклянный сосуд растертой травой и залить нерафинированным растительным маслом; настаивать на солнце 2-3 недели.

Показание:

— ***трофические язвы*** (тампоны, масляные повязки).

— ***облитерирующий эндартериит*** (втирание масла от стоп до паха).

— ***слоновая болезнь*** (втирание масла в места застоя лимфы (лимфоузлы) и даже накладывание масляных компрессов).

Дополнительные рецепты.

• 10 г или 2 ст.ложки травы на 200 г кипятка — по 1/3 стакана настоя 3-4 раза в день после еды — *при гангрене, эндартериите, мигрени, при фантомных болях.*

• 50 г сухой травы на 1 л кипятка, кипятить 2-3 минуты — для повязок и орошений, для ирригаций *при эрозиях шейки матки, различных женских заболеваниях.* (При сужении мочевого канала у мужчин — орошение через катетер на ночь.)

Не забудьте охладить и настоять отвар, затем, после 8-10 часов, процедить его.

• *При трофических гноящихся, долго-долго не заживающих язвах есть еще одно замечательное средство.*

Приготовьте синий йод: 150 г воды довести до кипения; в 50 г холодной воды добавить 1 десертную ложку картофельного крахмала и 1/4 кофейной ложечки лимонной кислоты (хорошенько размешать и влить в 150 г кипятка; помешать и снять с огня. 2 ст.ложки перемолотой сухой травы сушеницы топяной (полно в аптеках) всыпать в кисель; настоять еще 22 часа.

Кисель охладился. Влить в него 1 чайную ложку 5%-го йода. Размешать.

Промыть язву (перекисью водорода, раствором фурацилина или раствором риванола), подсушить рану марлевой салфеткой. Затем стерильным бинтом в один слой накрыть рану и лопаточкой (деревянной, конечно же, и стерильной) густым слоем наложить синий йод с сушеницей. Менять 3-4 раза в сутки, не давая содержимому засохнуть. С 22 часов до 8 утра не трогать. Утром промыть и повторить процедуру. И так — целую неделю.

Принимать при этом внутрь настой сушеницы, приготовленный по вышеописанному рецепту: 10 г или 2 ст.ложки травы на 200 г кипятка — по 1/3 стакана настоя 3-4 раза в день после еды.

При хорошей регенерации тканей перейти на одноразовые накладывания синего йода с сушеницей в сутки.

БУТЕРБРОД С СЕРОЙ — ПРОТИВ ФУРУНКУЛЕЗА

В детстве моя бабушка лечила меня от чирьев так: заставляла грызть кусковую желтую серу. Решил попробовать этот старый способ спустя годы, когда вдруг стал часто появляться ячмень на глазу, появилась и такая напасть, как "сучье вымя" — двенадцать фурункулов под мышкой... В общем, загнивал потихоньку, даже переливание крови не помогало.

Попросил у врача рецепт на порошки серы. Купил в аптеке. Первые 20 порошков принимал по 2 порошка в день – утром и вечером, посыпая серой хлеб. Ни вкуса, ни запаха не ощущалось. Вторые два десятка я не допил: ячмени перестали появляться. Сейчас мне 66 лет и про фурункулы не вспоминаю.

К слову, стригущий лишай бабушка лечила химическим карандашом. Помню, зажмет меня между коленками, послюнявит карандаш и давай мазать лишайные болячки. Сейчас, к счастью, это заболевание не столь распространено, как в пору моего детства, что пришлась на годы войны. Правда, на своем коте я этот способ испробовал. Хватило двух процедур, лишай пропал, и шерсть в этом месте снова стала расти.

В свою очередь, хочу спросить, может, кто знает, как избавиться от мук, которые испытываю при невралгии тройничного нерва? Все, что можно, прошел, начиная от компьютерного лечения и заканчивая знахарями, – успех был кратковременный. Постоянно принимаю финлепсин, но, когда пьешь по 5— 6 таблеток, чувствуешь себя не в своей тарелке. Невралгия мучает меня уже более 20 лет.

Адрес: Цареву Евгению Тимофеевичу, 414045 г. Астрахань, ул. Дубровинского, д. 68, к.1, кв.14.

ГОРОХ ВМЕСТО СОДЫ — ОТ ИЗЖОГИ

В последние годы мучила изжога. Спасалась содой, потом стала принимать разные лекарства, но на них денег не напасешься. И не помню уже, кто посоветовал употреблять обычный горох. Сначала не поверила, но, как попробовала, радости не было предела. Спешу поделиться рецептом.

Горсть сырого гороха заливаете в чашке кипятком, чтобы он чуть распарился. Через два часа его можно уже пожевать. Как только начинается изжога, бросьте в рот 2-3 горошинки и жуйте. Несколько минут – и изжоги как не бывало. Заваренный горох храните в холодильнике, слив воду.

Адрес: Смысловой Алле Владимировне, 125367 г. Москва, Врачебный пр-д, д. 10, к. 2, кв. 103.

МУМИЁ СПАСЛО ОТ УДУШЬЯ

В "ЗОЖ" (№12 (264) за 2004 год) прочитала о том, что у сына Елены Мишиной из Казахстана увеличена вилочковая железа. Точно такой же диагноз был у моего шестимесячного племянника. Он часто болел и задыхался. С приступами удушья малыша увозила "скорая" в больницу. Мы уже потеряли всякую надежду его спасти. По счастью, приехал родственник, который привез мумиё и посоветовал давать мальчику.

Кусочек со спичечную головку растворяли в чайной ложке молока и один раз в день поили племянника. Через некоторое время приступы удушья прекратились. Когда проверяли, вилочковая железа оказалась в порядке. Сейчас племяннику уже 25 лет, и все у него нормально.

Адрес: Подскребышевой Лидии, 606007 Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Пирогова, д.31а, кв.19.

КРАХМАЛ ПОМОГ СРАЗУ

Хочу через газету поблагодарить С.Ю. Симонову из Нижнего Тагила за простой рецепт от диареи. Он был напечатан в "ЗОЖ" №19 за 2001 год. Моего мужа постоянно мучил жидкий стул. Что только не давала ему, по 11 раз в день бегал в туалет. Перелистала вестник и нашла нужный рецепт. Сразу же помог.

Адрес: Ефременко В.Н., 682951 Хабаровский край, г. Вяземский, ул. Гастелло, д.24, кв. 2.

"ЗОЖ": Повторяем рецепт: при расстройстве кишечника развести немного картофельного крахмала холодной кипяченой водой и выпить. С. Симонова писала, что она разводила крахмал в 1 ст. ложке воды. Крахмал – прекрасный заменитель фталазола.

КАШИЦА ИЗ ЧЕСНОКА ПРЕДУПРЕДИТ НАРЫВ

С чего начинается появление фурункула, или чирья, на теле? Сначала на коже образуется едва заметная красная точка с небольшим уплотнением внутри. Дальше фурункул зреет, а вместе с ним усиливается и боль в этом месте.

Я просмотрел много номеров вестника и ни в одном не нашел рецепта, который хочу предложить читателям. Мне удалось на личном опыте убедиться, что если в первые 2-3 дня к начинающемуся нарыву прикладывать чесночные компрессы, то все может пройти безболезненно. Кроме компрессов, которые необходимо делать 3-4 раза в день, в момент появления фурункула нужно принимать поливитамины, пивные дрожжи и ограничить себя в сладкой и мучной пище. А теперь сам способ лечения:

• очистить поверхность кожи вокруг больного места спиртом, водкой или одеколоном;

• если есть волосы вокруг нарыва, сбрить их;

• приготовить чесночный компресс: вырезать из большого зубчика пластинку размером 3-4 мм, приложить к больному месту и закрепить пластырем;

• если нарыв уже не "молодой", то приготовить кашицу из чеснока. Ее поместить в пробку от бутылки или в другую небольшую емкость, которую потом перевернуть содержимым к нарыву и закрепить пластырем.

Процесс лечения пошел. Боль будет постепенно уменьшаться и скоро пройдет совсем. Мне кажется, что мой метод настолько прост, и его вполне можно использовать не только в домашних условиях, но и в походе, на рыбалке и в лесу.

Н.Е. Васильев.
г. Владивосток.
(Адрес в редакции).

ВОДКА С ЧАЕМ ИЗГОНЯЕТ ПРОСТУДУ

В марте я праздновала 65-летие. Веселое чаепитие удалось на славу. Гости все удивлялись, спрашивали, почему я так молодо выгляжу. Секрет простой – люблю обливаться холодной водой. Но пишу не для того, чтобы похвастаться. Хочу предложить простой рецепт от простуды.

Поставьте на медленный огонь кастрюльку с 15 ложками водки. Когда она начнет закипать, бросьте в нее полную щепотку чая и закройте крышкой. С огня снимите. Принимайте этот настой теплым перед сном, делая один глоток вместе с ч. ложкой меда. Даже если температура была 38-39°, наутро она обычно спадает, а простуда вас покидает.

Этот простой способ лечения проверялся много раз и доказал свою эффективность.

Адрес: Васенко Г.В., 400059 г. Волгоград, ул. 64-й Армии, д. 71, кв. 28.

С ТАКИМ СУПОМ НЕ ПОТОЛСТЕЕШЬ!

Мне очень понравился луковый суп для толстяков, рецепт которого приводится в "ЗОЖ" (№ 14 (242) за 2003 год). Говорилось, что можно легко похудеть и очистить организм. Я с большим удовольствием начала его готовить. Ела, как рекомендовалось, 7 дней. Суп очень вкусный и полезный, хорошо очищает кишечник и быстро снижает вес без всяких усилий. За неделю похудела на 4 кг. Затем сделала перерыв на 10 дней и снова ела суп 7 дней. И вновь похудела на 4 кг.

Варила по 5 л на 2 дня. Закладывала, нарезав, в кастрюлю 1,2 кг капусты и 0,6 кг лука, 3 больших свежих помидора (иногда использовала консервированные в том же количестве). Добавляла пучок петрушки, 3 ст. ложки острого томатного соуса, соль и перец — по вкусу, 2 кубика "Магги", 4 лавровых листа. Заливала профильтрованной водой. Варила до мягкости всех продуктов — около часа. В итоге суп получался средней густоты, не жидкий.

Ела его только горячим (он вкуснее теплого) по 1 л, съедала за 15-20 минут.

Почему так подробно рассказываю? Была очень удивлена, заметив, что почти всякий раз после обеда (в период с 13-15 часов), ровно через 2-2,5 часа очищался кишечник, будто после клизмы. Может, в этом и состоит польза такого супа как очистителя организма, и особенно кишечника?

Вечером ела 2-3 яблока и 0,7 л супа. Но такого очищения, как в обед, уже не было. Обходилась без хлеба, воды пила мало — 2-3 стакана чая без сахара. При таком режиме питания не испытывала никакого чувства голода, самочувствие было хорошее, спала нормально, появилась легкость во всем теле.

Адрес: Буйловой Валентине Алексеевне, 614113 г. Пермь, ул. Автозаводская, д. 49, кв. 22.

КОКТЕЙЛЬ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Хотите верьте, хотите – нет, но снизить уровень сахара в крови мне помогли сырые яйца и лимон. Каждое утро натощак в течение трех дней я выжимала сок из 1 лимона, взбалтывала его с 1 свежим сырым яйцом и выпивала все количество такого коктейля. После этого час ничего не ела. Через три дня сдала анализы и даже не поверила результатам: уровень сахара до приема коктейля был 18, а после – 6,6. Желательно через пару месяцев процедуру повторить для закрепления эффекта.

Адрес: Хоменко Марии Ивановне, 306531 Курская обл., г. Щигры-1, ул. Чапаева, 4/6.

МНЕ ПОМОГАЕТ ЛЮБИСТОК

Вестник выписываю с 1996 года. Особенно люблю читать материалы, в которых рассказывается о лекарственных растениях.

Хочу поделиться опытом лечения аритмии любистоком (горный сельдерей).

30-40 г корней любистока напаривать в термосе 8 часов в 1 л воды. Процедить и выпить 1 л в течение дня. Если на день такого количества будет недостаточно, чтобы снять приступ, то можно приготовить новую порцию. Мне обычно хватает 1 л.

У меня убедительная просьба к читателям, которые присылают свои рецепты, чтобы они давали названия растений, как они значатся в справочниках. А то часто бывает, ломаешь голову и думаешь, о чем идет речь в письме, да и в разных регионах России одни и те же растения называются по-разному.

Адрес: Тюхтиной Светлане Трофимовне, 659321 Алтайский край, г. Бийск, ул. Машиностроителей, д. 21, кв. 90.

КАК СЕСТРА МОЕГО СВЕКРА ИЗЛЕЧИЛАСЬ СМОЛОЙ ОТ ФИБРОМЫ

Родная сестра моего покойного свекра Анна рассказала такую историю. Несколько лет назад у нее обнаружили фиброму матки. Сдала анализы, согласилась было на операцию. Собрав все необходимое, поехала в больницу. Ожидая приема, плакала. Подсела к ней пожилая женщина. Судя по чертам лица, она из Калмыкии или из Средней Азии. По-русски говорила плохо, но Анна рассказала ей про свою беду. Женщина закачала головой: зачем операция, зачем нож? Стала показывать в окно на лес, говоря: лекарство, сосна, смола, сосать 30 дней, старый сосна, 100 лет. Из всего этого Анна поняла, что надо лечиться смолой. И когда подошла ее очередь на прием, она поднялась и поехала домой.

Муж отправился на поиски старой сосны. Решили, пусть ей будет не 100 лет, хотя бы полвека. Принес смолу, жидкую и тягучую. Чтобы сделать шарики для сосания, Анна немного ее подсушила. Вначале привкус был ей неприятен, да еще к зубам прилипала. А то, случалось, и затошнит... Потом приловчилась не прижимать смолу к зубам, а перекатывать языком по нёбу, слюну глотала. Постепенно смола превращалась в обыкновенную жвачку. "Практически не расставалась с ней ни на минуту, — вспоминала Анна. — Ела — кладу рядом на салфетку, после еды – в рот. Ночью –

не сосала, но утром, на голодный желудок – снова на язык. Так прошел месяц. Поехала в поликлинику. Врач посмотрела и удивилась: "А где же фиброма?.."

Рецепт Анны на себе, слава Богу, пробовать не пришлось. Но в 1999 году у нас в селе на практике работала молоденькая учительница. Поселок маленький, и мы сразу обратили внимание, что возле дома, где Валентина — так звали учительницу— снимала квартиру, часто стояла машина "Скорой помощи".

Как-то подвернулся случай и спросила ее : "Что с тобой?" Оказалось, давно болят придатки, и врачи приговорили: мол, родить не сможет. Я постаралась ее успокоить, рассказала про смолу. Даже принесла три шарика. Через месяц снова увидела Валю. Ее радость описать невозможно: сосала смолу всего три недели, и боли прошли, ни разу не вызывала "скорую". Еще она сказала, что практика заканчивается и надо уезжать. Я посоветовала продолжать лечение и пожелала удачи.

Года через два случайно встретила Валю на рынке в райцентре. Все у нее было хорошо: вышла замуж, родила двоих детей.

Вот почему я хочу сказать женщинам, которые страдают гинекологическими заболеваниями: не отчаивайтесь, услышав страшные, как приговор, диагнозы. Надейтесь на лучшее – и все у вас получится!

Адрес: Старковой Галине Николаевне, 249761 Калужская обл., Ульяновский р-н, с. Уколица.

ПРО ЛАВРУШКУ И КОРКИ МАНДАРИНА

Однажды я упала, разбила колено. Первые дни применяла разные мази. Гематома рассосалась, а боли не стихали. Тогда приготовила растирку: в майонезную баночку измельчила 9 листочков лаврового листа, залила доверху водкой, закрыла полиэтиленовой крышкой и поставила в темное место, через день встряхивала. Пять дней – и растирка готова. Растирала колено 2-3 раза в день. Боли утихли.

Вот и осень пришла, а с ней – простуды. Предлагаю простое отхаркивающее средство при бронхите:

10 г высушенной кожуры мандаринов залить 100 мл кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды.

Адрес: Нелюбиной Евдокии Павловне, 302006 г. Орел, п/о №6, до востребования.

АЛЛЕРГИЯ НА АМБРОЗИЮ ПОДДАЛАСЬ СЕЛЬДЕРЕЮ

Знаю, что многие страдают аллергией на пыльцу амброзии. Поэтому предлагаю рецепт, благодаря которому вылечился мой муж, страдавший этой напастью 15 лет.

Взять 10 пучков сельдерея, того самого, который идет в соленья. Промыть каждый пучок водой и разложить на полотенце, чтобы немного обсох. Пропустить через мясорубку. Полученную кашицу отжать через несколько слоев марли (для более тщательного отжима брать по 2 ст. ложки кашицы). На дно пол-литровой банки с закручивающейся крышкой положить 2 ст. ложки (с горкой) меда или сахара. Тщательно перемешать сок с медом. Поставить в холодильник под морозильную камеру. Сок может храниться неделю и больше. Пить 3 раза в день по 2 ст. ложки за полчаса до еды. Закончится сок – сделайте новую порцию.

Мужу помогло через два месяца: поднялась температура 38° и держалась два дня, но на третий наступило облегчение и полностью исчезли признаки аллергии. Рецепт этот также помог и моей восьмилетней дочери.

Адрес: Наталье В., e-mail: anry@osetia.ru

РЕЦЕПТЫ ИЗ МОЕЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Своих детей, которые часто болели ангиной, я лечила так: готовила 0,5 л слабого раствора марганцовки и добавляла в него 10 капель йода и 1 ч. ложку соды. Этим раствором в теплом виде они полоскали горло каждые 2 часа в течение недели.

В моей рабочей тетрадке, куда я записываю наиболее эффективные, проверенные лично рецепты лечения разных болезней народными средствами, есть и такая история. Когда один из моих сыновей подхватил где-то лишай, я вылечила его таким образом: больное место слегка обкалывала новой продезинфицированной швейной иглой и затем смазывала смесью водки с йодом в пропорции 1:1. Кроме того, в течение дня он съедал кусочек корня солодки размером с фасолину. Лечение продолжалось семь дней.

И последнее. Когда у детей появлялись нарывы и фурункулы, я поступала так: измельчала луковицу и помещала ее в небольшую кастрюльку. Добавляла в нее 2 ч. ложки льняного семени и 2 ст. ложки меда, после чего ставила кастрюльку на огонь и, постоянно помешивая, доводила до кипения. После охлаждения намазывала эту смесь на нарыв и забинтовывала.

Адрес: Гановой Галине Григорьевне, 649100 Алтай, с. Майма, ул. Березовая, д. 23.

ЧИСТОТЕЛ СТЕР БОРОДАВКИ

Не знаю, от чего, но у мужа начали появляться на руке от кисти до самого локтя противные бородавки... Врач посоветовал мазать их соком чистотела..

Мы как раз собирались ехать отдыхать на реку Чарыш, что у нас на Алтае. Чистотела там полным-полно! Надо было, хорошо вымыв руку, мазать на ночь бородавки соком растения, который выступает на изломе стебля. Муж три дня это делал, потом ему надоело тыкать стебельком в каждую бородавку, он скрутил пучок из чистотела и сильно натер им всю руку.

Отдыхали мы 10 дней, и домой муж вернулся без бородавок. Больше они у него не появлялись.

Браславская Раиса Васильевна.
Алтайский край,
г. Рубцовск.
(Адрес в редакции).

КОМПРЕСС ИЗ ХРЕНА

Недавно у мужа разболелась спина, не мог даже встать. Я выкопала корень хрена и вместе с листьями пропустила через мясорубку. Полученную массу положила в хлопчатобумажный мешочек, а мешочек— мужу на спину. Минуты три проглаживала спину утюгом. Затем укутала мужа одеялом.

Первый раз он пролежал минут 15, полегчало. К вечеру вновь этот же мешочек положила на спину и прогладила теплым утюгом. Уже 25 минут лежал — не так сильно жгло. Вот и все. О спине муж больше не вспоминает.

Адрес: Баталиной Татьяне Васильевне, 453702 Башкортостан, г. Учалы-2, ул. Советская, д. 104.

ЧЕСНОК СНИМАЕТ БОЛЬ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Наверное, многим известно, какие страдания причиняет радикулит. Я, к примеру, по месяцу лежал в больнице. Пока не прослышал про целебные свойства чеснока.

Три крупные чесночные головки положить в кастрюлю, долить 0,5 л воды и прокипятить. Затем растолочь получившуюся кашицу, выложить на салфетку — и на поясницу. Закрыть целлофаном и укутать теплым. Я хожу с таким компрессом день, к вечеру снимаю. О радикулите забываю надолго.

Адрес: Бабкину Виктору Тихоновичу, 404022 Волгоградская обл., Дубовский р-н, с. Давыдовка.

ОЖОГИ ЛЕЧУ МАЗЬЮ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Лет двадцать пять назад у меня в доме взорвался баллон с газом. Я пыталась первой потушить пожар и сильно обожгла обе ноги — до колен. На "скорой" меня отправили в больницу. Мама, узнав о несчастье, буквально на следующий день приехала ко мне со своей мазью. И вот тут-то начались чудеса. Я знала, что люди с ожогами, подобными полученным мной, лечатся месяцами. Меня же через 5 дней выписали практически без следов от ожогов, при этом врачи были немало удивлены.

А мамину мазь теперь готовлю сама и делаю это так.

Наливаю в кастрюльку 200 г растительного масла (любого), бросаю в нее 10-15 желтых одуванчиков и одну мелконарезанную луковицу (точные пропорции компонентов не обязательны). Ставлю кастрюльку на небольшой огонь и кипячу примерно 20 минут. Всю ночь смесь настаивается, а утром ее надо процедить через марлю, отжать и слить в бутылочку.

Храню в холодильнике, применяя при необходимости: от ожогов, порезов, ссадин и других открытых или мокнущих ран. Применяя эту мазь, учтите, что больное место завязывать бинтом не нужно. На воздухе ранка уже на второй день покрывается корочкой и быстро заживает.

Адрес: Аксеновой Юлии Борисовне, 142601 Московская обл., Орехово-Зуево, 7-й участок, д. 23, кв. 18.

И СНОВА ПРО КОРУ ОСИНКИ

В «ЗОЖ» (№13(265) за 2004 год) был опубликован мой рецепт лечения аденомы и простатита настойкой коры осины. Ко мне хлынул поток писем: люди просят уточнить некоторые моменты приготовления настойки.

Готовится лекарство из коры, собранной в начале сокодвижения, до распускания почек и листьев осины, — у нас в Новгородской области это примерно вторая декада апреля. Но я решил все же рассказать, как готовить настойку сейчас, чтобы те, кому она необходима, знали обо всем загодя.

Итак, осинку желательно выбирать толщиной примерно 3-5 см. Кора сдирается «чулком», сушится в теплой духовке или в тени. 100 г коры следует поломать на кусочки 2-4 см и высыпать в пол-литровую банку, уплотнив кору толкушкой. Мясорубка или кофемолка для измельчения не годятся, так как получится «каша».

Кору залить 200 г водки, чтобы водка покрыла ее полностью. Банку закрыть и поставить в темное место на 2 недели, после чего процедить темно-коричневую жидкость, вновь используя толкушку. Выход настойки – примерно 90- 95 г. При регулярном приеме этого количества хватит на 2–2,5 месяца. Принимать настойку 3 раза в день: 20 капель на 25-30 г воды. Полезно подержать во рту несколько секунд, затем проглотить и приниматься за еду.

Можно использовать и препарат «Гентос», в состав которого входит экстракт осины. Я иногда покупаю его в аптеке, мне помогает. Рассылкой коры осины или настойки не занимаюсь – это очень обременительное занятие, а мне уже 76 лет.

Адрес: Литвинову Василию Петровичу, 174400 Новгородская обл., г. Боровичи, дер. Сушани, д. 4.

МОЛОЧАЙ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Траву молочай применяю при воспалении мочевого пузыря и болях в почках. Если резь только появилась, достаточно одного дня приема настоя молочая — воспаление снято. С запущенными случаями тоже удается справиться, но на лечение может потребоваться до 30 дней. В первые три дня приема могут вместе с мочой выделяться сукровица и гной, но постепенно моча очистится и воспаление пройдет.

Настой, о котором идет речь, готовится элементарно: горсть сухой травы молочая заварить в 0,5 л воды, дать настояться примерно 1 час. Пить как чай в течение всего дня в неограниченном количестве.

Адрес: Морозовой Марии Андреевне, 600009 г. Владимир, ул. Усти-на-Лабе, д. 15, кв. 29.

Помогите вылечить закупорку лимфатических узлов (сильно воспалены ноги).

Адрес: Соловьевой, 427630 Удмуртия, г. Глазов, ул. Карла Маркса, д. 13, кв. 58, e-mail: anna@udm.ru

* * *

Мужу 27 лет, перенес операцию по удалению кисты на копчике, на шве образовался свищ, из которого течет жидкость с примесью крови. Посоветуйте, что можно сделать?

Адрес: Орешниковой Галине Евгеньевне, 115551 г. Москва, Шипиловский пр-д, д. 41, кор. 4, кв. 537.

* * *

Отзовитесь те, кто знает, как вылечить межреберную невралгию после опоясывающего лишая. Посоветуйте, как помочь мужу.

Адрес: Зверинцевой Тамаре Ивановне, 160009 г. Вологда, ул. III Интернационала, д. 4, кв. 17.

* * *

Дочери 20 лет, после операции аппендицита образовался тугой шов, спайки и загиб матки. Может быть, кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой?

Адрес: Воробьевой Наталье Иосифовне, 666683 Иркутская обл., г. Усть-Илимск, пр-т Мира, д. 8, кв. 16.

* * *

Посоветуйте, как вылечить стеноз (сужение трахеи), возникший как осложнение после операции.

Адрес: Лукиной Ирине Петровне, 606015 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Ленина, д. 10а, кв. 32.

* * *

Отзовитесь, кто знает, как можно вылечит болезнь Крона.

Адрес: Ходовой Алене, 362020 Алания, г. Владикавказ, ул. Н. Островского, д. 22.

* * *

Внуку 5 лет, киста головного мозга, пиелонефрит. Подскажите, как бороться с этими недугами.

Адрес: Чепрасовой И.В., 394068 г. Воронеж, ул. Шишкова, д. 71, кв. 101.

* * *

Откликнитесь те, кто знает, как вылечить рубцовый стеноз пищевода (после ожога уксусной кислотой).

Адрес: Курочкиной Александре Владимировне, 641495 Курганская обл., Звериноголовский р-н., с. Озерное.

* * *

Страдаю подострым тиреоидитом щитовидной железы. Помогите советом.

Адрес: Подгорной Галине Алексеевне, 186181 Карелия, Пудожский р-н., п/о Авдеево, д. 7, кв. 1.

* * *

Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает методы лечения доброкачественной опухоли (лейкомиомы) в желудке.

Адрес: Луневой И.С., 414011 г. Астрахань, ул. Набережная Казачьего Ерика, д. 151, кв. 105.

* * *

Мне 14 лет, два года назад заболела циститом. Лежала в больнице, таблетки не помогают. Подскажите способ лечения народными средствами.

Адрес: Кравченко Н.И., 309572 Белгородская обл., Чернянский р-н, с. Ездочное, ул. Центральная, д. 36.

* * *

Мне 22 года. Больна розовым (простудным) лишаем. Мази не помогают. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Маргосовой Элоне, 683006 Камчатская обл., г. Петропавловск-Камчатский, пр-т Победы, д. 41, кв. 203.

* * *

Отзовитесь, кто вылечился от асцита.

Адрес: Борисовой Н.Г., 457040 Челябинская обл., г. Южноуральск, ул. Советской Армии, д. 3, кв. 6.

* * *

Сыну 5 лет. Несколько раз в год бывают ложные крупы (отеки горла). От времени года не зависят. Таблетки не действуют. Помогите советом.

Адрес: Голубевой Елене Анатольевне, 141800 Московская обл., г. Дмитров, ул. Оборонная, д. 1, кв. 159.

* * *

Посоветуйте, как вылечить субатрофический фарингит?

Адрес: Ковалевой Марии Ивановне, 403791 Волгоградская обл., г. Жирновск, ул. Ломоносова, д. 56, кв. 59.

* * *

Около 30 лет болею тромбофлебитом глубоких вен с незаживающими ранами. Посоветуйте, как можно вылечиться.

Адрес: Тукаловой Елене Николаевне, 356720 Ставропольский край, с. Дивное, пер. Аптечный, д. 1, кв. 15.

* * *

Сыну 15 лет, диагноз: аллергический ринит. Спит с открытым ртом, нос не дышит, хотя выделений нет. Поделитесь опытом лечения.

Адрес: Габдуллиной Фариде Наилевне, 420101 Татарстан, г. Казань, ул. Мавлютова, д. 12, кв. 35.

* * *

Дочери 19 лет, диагноз: атаксия Фрейдрейха. Помогите!

Адрес: Харитоновой Нине Николаевне, 443083 г. Самара, ул. Гагарина, д. 171, кв. 21.

* * *

Откликнитесь те, кто имеет положительный опыт лечения первичной легочной гипертензии. Болезнь протекает на фоне пониженного артериального давления, гипофункции щитовидной железы и аллергии на йод.

Адрес: Козловой Елене Михайловне, 197022 г. Санкт-Петербург, ул. Большой ПС пр-т, д. 98, кв. 8.

* * *

Мне 55 лет, страдаю застарелым хроническим бронхитом, камнями в желчном пузыре и хроническим циститом. Посоветуйте, что можно сделать?

Адрес: Иродовой Раисе Ивановне, 649490 Алтай, с. Усть-Кокса, ул. Мелиораторов, д. 1, кв. 2.

* * *

Муж болен лимфомой. Откликнитесь и поделитесь опытом те, кто смог облегчить состояние народными средствами.

Адрес: Соколовой О.А., 620102 г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 86, кор. 4, кв. 39.

* * *

У дочери болезнь Шегрена и миома. Прошу откликнуться тех, кто сможет что-то посоветовать.

Адрес: Кузнецовой Н.Ф., 454071 г. Челябинск, ул. Комарова, д. 133б, кв. 29.

* * *

Мне 16 лет. Несколько лет назад на щеке появился жировик. Операцию делать страшно, так как жировик находится около глаза. Подскажите, как можно избавиться от этой напасти.

Адрес: Дёровой Ольге, 461178 Оренбургская обл., Ташлинский р-н, с. Алексеевка, д. 6.

* * *

Мне 13 лет, с 7 лет на двух передних зубах образовались заметные белые пятна, диагноз: флюроз. Посоветуйте: можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Игошевой О.С., 617740 Пермская обл., г. Чайковский, ул. Сосновая, д. 19, кв. 15.

* * *

Мне 13 лет, астма в начальной стадии, аллергия на кошек и собак. Можно ли избавиться от этой напасти?

Адрес: Ануфриенко Варе, 644085 г. Омск, пр-т Мира, д. 169б, кв. 1.

* * *

Сыну 4 года, диагноз: бронхиальная астма, аллергический ринит, аденоиды II степени. Низкий иммунитет. Подскажите, как вылечить эти болезни?

Адрес: Ландиной Ольге Валерьевне, 671900 Бурятия, Джидинский р-н, п. Джида, ул. Коммунистическая, д. 21.

КОШКИ МОГУТ ПОНИМАТЬ И ТАКОЕ

Мне 71 год, живу в деревне. Есть у меня любимый кот, которого за его проказы ни разу не наказал. Ругать, конечно, приходилось, но лишь в форме упрека: «Как же так? А я всем говорю, что ты такой хороший...»

В этом году перед Пасхой покрывал я лаком пол и, видно, надышавшись парами, отравился. Отходил долго, несколько месяцев, случались головокружения. Их приближение всегда чувствовал и старался побыстрее прилечь. А в последний раз голова закружилась внезапно, и я буквально обрушился на пол, немного контролируя себя, чтобы не удариться и не разбиться. Тут же прибежал мой кот и все то время, что я лежал, стоя над моей головой, издавал прерывистые жалобные звуки.

Никогда не думал, что кошки могут понимать такое! Надо ли говорить, что после этого случая я стал еще больше любить своего кота.

Адрес: Богданову Фоме Константиновичу, 429175 Чувашия, Шемуршинский р-н, дер. Асаново.

ДЕРЖИТЕСЬ ЗА СОЛОМИНКУ

Благодарна вестнику за его стратегию, такт, юмор, уважение даже к «зловредным» зожевцам. Ведь слово имеет большое значение. Особенно, если это критика. Поэтому, считаю, письма, в которых люди жалуются на врачей, надо отправлять в Министерство здравоохранения (туда им прямая дорога, и это не будет выглядеть ябедничеством). В этих письмах боль, слезы, унижение. Пусть там подумают, кого они готовят в медицинских вузах, что-то очень много стало жалоб на людей в белых халатах. Сейчас клятва Гиппократа не приемлема в современном здравоохранении, ему на смену пришел капитал, который ставится во главу угла.

А вот вестник для нас – соломинка, за которую надо держаться руками и ногами, и тем же врачам, кстати. Ведь врач, обладающий медицинскими знаниями в сочетании с народной медициной, будет просто бесценен.

Спасибо водке с маслом, курочке Рябе (очень мало об этом методе написано), перекиси водорода, фракции АСД и так далее. И можно жить. Откуда бы люди знали про все это, если бы не любимый «ЗОЖ»?

Адрес: Дегтяревой Людмиле Александровне, 462740 Оренбургская обл., р/п Светлый, ул. Чкалова, д. 17а, кв. 3.

ОТ УЛЫБКИ СТАНЕШЬ ЗДОРОВЕЕ

Дорогие зожевцы, поверьте мне, пенсионерке со стажем: отрицательные эмоции, которых в наше время полным-полно, лучше всего лечить улыбкой. У кого нет зубов, помните: улыбаться можно и с закрытым ртом. Так, чтобы щеки поднимались вверх. А тем, у кого, кажется, жизнь уже невмоготу, натягивайте улыбку через силу, даже помогайте руками. Через неделю-другую у вас появятся положительные мысли, как выйти из тупика. Предлагаю этот способ не взамен 10 способов борьбы с депрессией, рекомендованных Минздравом РФ и опубликованных в «ЗОЖ» (№ 1 (253) за 2004 год), а как 11-й способ, подсказанный самой природой. И этот 11-й способ можно совмещать с первыми 10.

Улыбкой хорошо лечится головная боль: 5-10 минут нехитрой процедуры – и боль проходит. Но, конечно, держать улыбку часами невозможно. Боль может повториться, но ведь и улыбка всегда «под руками»! Хорошо улыбаться перед сном и после сна. С улыбкой делайте зарядку. И вообще, если натренируетесь постоянно улыбаться, блеск в глазах сохранит вам здоровье или же восстановит у того, кто его утратил. Улыбка богоугодна, она вроде предохранителя души. Вера, Надежда и Любовь – вот основные человеческие чувства, которыми мы живем. И не думайте, что улыбка нужна только глупым. В настоящее время она как никогда нужна именно умным, с положительной энергией. Смена режима, изменение человеческих ценностей приводят души в смятение. Со всех сторон жалобы на жизнь. А это удел слабых духом. Ну, а мы-то с вами сильные! Так давайте не поддаваться панике.

Рогоцкая В.П.
г. Владивосток.

ОХ ЭТА ЧАЙНАЯ КОЛБАСА!

Все началось с того, что в 1958 году у меня обнаружили хронический гастрит. Я постоянно соблюдал предписанную мне диету, исключающую потребление мяса. Вместо него в течение двух лет покупал и ел вареную "чайную" колбасу. В конце концов это привело организм к сильнейшему истощению и ослаблению мышцы сердца.

Хождение по врачам-терапевтам закончилось тем, что меня, даже не взяв анализа крови, с диагнозом "цирроз печени" отправили в больницу как безнадежного больного: я лежал весь опухший, ноги походили на чурки, а печень превратилась в камень.

Проведенные в больнице анализы показали, что у меня в крови гемоглобин упал до 40 при норме 140. Главврач больницы удивился, как мне удалось выжить, ибо кровь стала жидкой, как вода, а сердце едва работало. Кроме того, главврач пояснил, что в "чайной" колбасе, которой я питался, нет ни мяса, ни витаминов, а наполняют ее различными добавками и селитрой. Это и стало причиной отравления организма и критического падения уровня гемоглобина. Цирроза печени, слава Богу, обнаружено не было. А чтобы поднять гемоглобин, я три месяца сидел на такой диете: приготовленная на пару печенка, котлеты, свежие яблоки, сок моркови и свеклы. Уровень гемоглобина поднялся до нормального. Другие признаки патологии — опухоль ног, истощение, слабая работа сердца — исчезли.

Адрес: Прокопьеву Михаилу Ивановичу, 662603 Красноярский край, г. Минусинск, л/о 3, до востребования.

"ЗОЖ": Вот так-то, друзья наши, мы всегда подозревали, что в чайной колбасе мало мяса, но Михаила Ивановича заверили, что его вообще в этой колбасе нет. Чайная колбаса годится вегетарианцам, но и им нужно быть с ней поосторожнее: обратите внимание на наличие селитры.

И СМЕХ, И ГРЕХ

Мне идет пятый годок восьмого десятка. Вот только одна беда – глаза стали подводить. Как-то пошла в смотровой кабинет. На двери висела табличка: «Каждая женщина должна с собой приносить мед. перчатки». Слово "перчатки" было написано пониже. Я только разобрала мед, а дальше недочитала. Обернулась к киоскерше, что торгует в холле лекарствами, и спросила почти с возмущением: «А сколько вам надо меду-то нести?». Она мне сказала: «Меду нам не надо, надо медицинские перчатки». На двери, как потом выяснила, было написано: «мед. перчатки». Вот так: и смех, и грех, что же с нами сделаешь, если глаза стали плохо видеть!

Адрес: Шутовой Софье Ивановне, 601400 Владимирская обл., г. Вязники, ул. Комсомольская, д. 12, кв. 10.

«ЗОЖ»: Дорогие друзья, почта "Творческого клуба" летом и в начале осени пополняется только стихотворными строками. Мы надеемся, что прозаики, вернувшись из отпусков и с огородов, наверстают упущенное и догонят поэтическую лодку...

Как хорошо не поклоняться мясу!

Как хорошо быть к мясу
равнодушным!
Не надо во дворе свинью держать,
С ведром помоев к ней
бежать послушно.
Потом ее не надо убивать.
Не надо на базаре щупать тушки
И разбираться в груде колбасы,
Сгребать в авоську ребра,
ножки, ушки,
Бросая ползарплаты на весы.
Не надо время тратить, чтобы мясо
Рубить, кромсать ножом,
на фарш крутить,
Варить, тушить барана, утку, зайца...
Еще не надо мясорубку мыть.
Как хорошо наесться хлебом с солью,
Обыкновенным супом на воде.
Я иногда котлетку съем, не скрою,
Но первенство отдам другой еде.
Я, может быть, ленива от рожденья?
А может, я не хищный человек?
Мне хватит чая, семечек, варенья,
Картошки, масла, каши, рыбы хек.
Как хорошо не поклоняться мясу!
В животных, в птицах видеть красоту.
Из года в год, не набирая массу,
Быть тоненькой былинкой на ветру.

Адрес: Поповой Людмиле, 347541 Ростовская обл., г. Пролетарск, ул. Фрунзе, д. 20.

Но рядом подрастают детки

В «ЗОЖ» (№ 1 (253) за 2004 год) были опубликованы стихи Г.С. Анохина «Старики», которые поразили меня точным описанием старости, доступностью языка и ясностью мысли.

Я бывший учитель, на пенсии, и хотя старость пришла ко мне быстрее, чем к коллегам, душа моя не хочет стареть.

Не так давно дочка, Галина Александровна, выпустила книгу стихов "Родник моей души". Там есть стихотворение, посвященное мне и созвучное «Старикам»:

Засыхает старая береза,
От ветра жалобно скрипит.
Роняя дождевые слезы,
Сосне-соседке говорит,
Что жизнь ее была прекрасной,
Она росла среди подруг,
Любовь дарила не напрасно
Всем, кто находится вокруг.
Под ней играть любили дети
В невыносимо жаркий зной.
Частенько с ней шептался ветер
И шелестел ее листвой.
Как яблоки, зимой на ветках
Краснели дружно снегири,
И сока сладкого нередко
Весной по ней текли ручьи.
Она его дарила людям
И плату не брала взамен.
Теперь все по-другому будет –
Пришел период перемен.
Упали сломанные ветки
И осыпается кора...
Но рядом подрастают детки,
Тянуться к солнцу им пора!

Адрес: Смысловой Зинаиде Михайловне, 140700 Московская обл., г. Шатура, пр-т. Ильича, д. 5, кв. 10.

Чтоб человек остался человеком

Дожив до седины и до морщин,
Всегда шагать стараюсь
в ногу с веком.
И все ж боюсь, чтоб в грохоте машин
Не потерял я голос человека.
Боюсь, что в спешке, торопя часы,
Однажды утром, отворив оконце,
Мы не заметим снега и росы
И в радости не улыбнемся солнцу.
Боюсь, что мы, душою постарев,
На все взирая трезво и устало,
Кукушку не попросим на заре,
Чтоб нам побольше лет накуковала.
Страшусь, не смея в мыслях
допустить
Ужасного, что с нами может статься:
Разучимся смеяться и грустить,
Хоть изредка по-детски удивляться.
Приветствуя эпоху НТР,
Одно сегодня я прошу у века:
Побольше б нам поэзии теперь,
Чтоб человек остался человеком!

Адрес: Погорелову Ивану Романовичу, 353598 Красноярский край, Славянский р-н., п. Голубая Нива, д. 97, кв. 9.

В осень обратилось лето

Птичьим пухом паутина
Разлетается по свету –
Это снова бабье лето
Манит в ласковые сети.
Оплетает паутина,
Бабье лето знаменуя.
И сознание минуя,
Снова чувства нас волнуют.
На короткое мгновенье
Отголосок летней власти –
Разлетается на части
Паутина сладкой страсти.
И листочком пожелтевшим,
Вспышкой трепетного света,
Звуком, породившим эхо,
В осень обратилось лето.

Адрес: Лудкову Николаю, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

НА ПАМЯТЬ ОБ УРОКАХ ЭТИКИ

Передаю привет моим бывшим ученикам школы № 6 города Острогожска Воронежской области. В этом году они закончили 11-й класс, поздравляю! В память о нашем интересном общении высылаю этические двустишия, которые они сочиняли на моих уроках этики. Я храню их и хочу, чтобы эти строки вчерашних школьников увидели другие люди.

Кто обиду в сердце носит,
Тот свое здоровье косит.

* * *

Кто другому не поможет,
Сам нуждаться в этом может...

* * *

Кто не делает зарядки,
Тот играет с жизнью в прятки.

* * *

Кто все время всех ругает,
Свое сердце напрягает!

* * *

Кто не может жить без водки,
Тот плывет в дырявой лодке!

* * *

А того, кто предан лени,
Лень поставит на колени.

* * *

Кто другому не прощает,
Тот свой путь не освещает.

* * *

Кто родителям грубит,
Тот моральный инвалид.

* * *

Тот, кто сплетни распускает,
В душу дьявола впускает.

* * *

Тот, кто вспыльчивый
и нервный,
Путь свой выберет неверный!

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне, 61050 Украина, Харьков-50, до востребования. E-mail: fomicheva2004@mail.ru

Здоровье в дом приносит чудо-тренажер!

«Мне всего 43. Болезни вдруг накинулись со всех сторон. Начали появляться шум в голове, боли в сердце, выросло давление (200/110), и пошло-поехало... Весной подхватила бронхит, а дача-то на носу: а как хорошо летом съесть свеженького со своей грядки. Неоднократно обращалась к врачам - такое количество таблеток выписали, что одни перестали давать результаты, а другие настолько посадили желудок, что пришлось и его лечить. Уже не говорю о болезнях суставов и нврушении обмена веществ - это в нашем возрасте, наверное, начинается у всех.

Знакомые говорили: «А что ты хочешь, возраст!» Только муж не переставал заботиться и поддерживать свою дорогую и любимую супругу: «Ничего, не переживай – прорвемся! Кввкие наши годы!»

Принес он однажды домой красивую коробочку «Дыхательный тренажер Фролова» и сказал: «Давай попробуем». Дело это не сложное, много времени не отнимает, и через 3 недели результат меня поразил: начали исчезать боли в сердце, давление нормализовалось, кашель больше не беспокоит, а о бронхите и не вспоминаю, а главное — боли в спине и суставах пропали. Муж тоже за компанию занимался. Он курильщик с многолетним стажем. Представляете - бросил. Сначала отошла мокрота, пропал мучающий с утра кашель, прошла одышка. Говорит, что заново родился.

Самое главное, что от традиционных лекарств стараюсь отказаться. Знаете, посчитала, и, оказывается, денег сэкономила прилично!»

Мы непростительно мало знаем об особенностях нашего организма. Одна из самых серьезных и очевидных - ошибка в схеме нашего дыхания. Очень упрощенно: наш организм похож на костер, в котором сгорают питательные вещества, и чем быстрее в организм поступает кислород, тем быстрее этот костер потухнет.

Русский ученый Владимир Фролов придумал оригинальное устройство: «Дыхательный тренажер Фролова». Здоровье автор имел незавидное. Теперь зто цветущий мужчина 65-летнего возраста, бодрый и здоровый. Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев — и вы не заметите, как частота вашего дыхания с 1000 раз в час понизится до 240.

«Дыхательный тренажер Фролова» имеет официально утвержденные показания к применению:
- *Хронический бронхит.*
- *Бронхиальная астма.*
- *Эмфизема легких.*
- *Очаговый туберкулез легких.*
- *Гипертоническая болезнь.*
- *Ишемическая болезнь сердца.*
- *Вегето-сосудистая дистония.*
- *Астенический синдром.*
- *Атеросклероз.*
- *Заболевания, вызываемые нарушением обменных процессов в организме.*
- *Заболевания опорно-двигательного аппарата.*
- *Остеохондроз.*
- *Снижение лишнего веса и дальнейший немедикаментозный его контроль.*
- *Лечение табакокурения.*

В заключение хотим привести выдержки из некоторых писем.

В течение 20 лет страдала бронхиальной вст-мой. В конце концов и лекарства перестали помогать, и на лекарства денег не хватало. К ней добавились одышка, боли в сердце, лишний вес. О дыхательном тренажере узнала от соседки, которая за месяц вылечилв застарелый бронхит. Занималась каждый день - сначала прекратились «скачки» давления, улучшился сон, потом за месяц давление постепенно уменьшилось до 180/100, еще через месяц я совсем перестала принимать таблетки, сплю отлично. Незаметно исчезли 12 кг лишнего веса, прекратились одышка и боли в сердце.

Вера Д., Новосибирск.

Для того чтобы заказать прибор, напишите заявку и отправьте ее по адресу: 302001 г. Орел, а/я 22 (3), «Доктор Фролов». В заявке обязательно укажите почтовый индекс, свой адрес, фамилию, имя, отчество, а также название, количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость прибора 460 руб. + 8% почтовые расходы.

Более подробную информацию и заказать прибор можно по телефону: 8(0862) 29-71-04 (с 10 до 19 часов) или по электронной почте: dr_frolov@rambler.ru Заказ высылается по почте наложенным платежом.

Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции!

Лицензия Министерства промышленности, науки и технологий Российской Федерации № 64/2002-0566-0571 от 10.10.2002г. Сертификат Соответствия № РОСС RU.МЕ24.В00530 № 5140554

«НАЯТОКС» – МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЯДА КОБРЫ

Еще Гиппократ говорил, что любое вещество может быть как ядом, так и лекарством и одно от другого отличает только доза. В полной мере это высказывание применимо к змеиным ядам.

В древности бытовала легенда о том, что именно змеям были известны тайны лекарственных растений. По преданию, свои секреты змеи открыли богу врачевания — Асклепию. Недаром его посох обвит змеями, а чаша со змеей до сих пор является символом медицины и фармацевтики. Да и сам змеиный яд применяют для лечебных целей с незапамятных времен. Еще с первого века до нашей зры была известна смесь из яда змей — териакл. Ее изготавливали в аптеках вплоть до XVIII века.

Но только в 1934 году выяснилось, что змеиный яд в малых дозах обладает обезболивающим эффектом, который во много раз сильнее морфия. С тех пор змеиный яд входит в состав лекарств от бронхиальной астмы, гипертонии, проказы.

Кроме того, препаратами, содержащими змеиный яд, традиционно лечат заболевания опорно-двигательного аппарата, сопровождающиеся болевым синдромом. Наиболее эффективен змеиный яд при лечении артритов.

В яде кобры содержится и пентоксифиллин — вещество, которое способно сделать оболочку зритроцитов более пластичной. При этом усиливается высвобождение кислорода эритроцитами, снижается вязкость крови, за счет чего происходит лучшее распределение крови в капиллярах и усиление кровоснабжения в пораженном участке. Это важно не только в терапии артритов, но и при лечении различного рода невралгий, миалгий, а также в лечении радикулита. Кроме того, в состав яда кобры входят биологически активные вещества, которые способствуют укреплению стенок сосудов.

Регистрационный номер № П 014346/01-2002

Чем раньше начато применение препаратов, имеющих в своем составе яд кобры, тем более выражен эффект от лечения. К сожалению, яд кобры очень дорог, поскольку его получение связано со вполне понятными трудностями. Поэтому эффективных лекарственных препаратов, содержащих змеиный яд, на фармацевтическом рынке крайне мало.

Одним из таких препаратов является мазь «Наятокс». Этот препарат кроме яда кобры, составляющего его основу, содержит компоненты, дополняющие и усиливающие основной эффект препарата (эвкалиптовое масло, камфора).

Препарат обладает местнораздражающим и обезболивающим (отвлекающим) действием. Раздражение чувствительных рецепторов кожи и всасывание активных веществ способствуют расширению сосудов, улучшению трофики подлежащих тканей и определяет болеутоляющее действие препарата.

Мазь "Наятокс" применяют наружно при артритах различной этиологии, невралгии, миалгии, радикулите, ишиасе и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сопровождающихся болевым синдромом. При своевременном начале применения препарат "Наятокс" поможет снять отечности и уменьшить боль при этих заболеваниях.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Телефон горячей линии (095) 785-06-92.

Для Москвы звонок бесплатный, для других городов (временно) – оплата межгорода до Москвы. Примите извинения за доствввленные неудобствв.

ВОЛШЕБНЫЙ ДИСК ЗДОРОВЬЯ

«Мы прекрасная пара, 30 лет живем душа в душу. Со студенческой скамьи страдаю остеохондрозом, но до 45 лет это меня практически не беспокоило. Потом как будто пленку какую-то перескочило - болячки так и посыпались. Муж не успевал лекарства покупать, хоть и у самого давление начало скакать и желудок побаливать. В последнее время все мои скрытые и приобретенные болячки обострились. Полгода не могла встать с кровати, спина болела, давление было такое, что уши закладывало.

Лекарства покупали разные — дорогие и дешевые, но со временем и они перестали помогать. Один из друзей мужа дал попробовать «Медив», и вот я вам уже могу спокойно написать это письмо. После нескольких применений моим удивлением было то, что я ИДУ. Потом обратила внимание на то, что нормализовалось давление, улучшилось общее состояние. Более того, в последнее время про таблетки практически забыла. Прошу вас выслать два прибора - один мне, другой мужу.»

Кузнецова М. П., г. Киров.

Мы получаем множество писем от людей, которым «Медив» помог излечить их болезни, принес в их дом радость и благополучие. Причина тому — широкий спектр заболеваний и расстройств, с которыми помогает справиться бионормализатор:

заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, остеохондроз позвоночника);

травмы, ушибы, переломы, послеоперационные раны;

сердечно-сосудистые заболевания: гипертония, стенокардия, ишемическая болезнь сердца;

заболевания бронхо-легочной системы: бронхиты и т.д.

нервной системы: радикулиты, невриты и т.д.;

желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь и заболевания 12-перстной кишки;

щитовидной железы;

мочевыводящей системы;

гинекологическая патология и многое другое.

«Медив» изготовлен из натурального экологически чистого растительного и животного сырья. Он практически не имеет противопоказаний и побочных действий, и все же мы не рекомендуем его применение беременным, детям до 5 лет, больным в остром периоде инфаркта миокарда и при наличии электрокардиостимулятора. Использование «МЕДИВа» — это хорошее дополнение к привычному медикаментозному лечению (он усиливает действие ряда препаратов) и физиотерапии.

Вы занимаетесь своими делами, а «Медив» – лечит и защищает ваше здоровье. Прикрепите аппарат в нужной точке и занимайтесь своими делами. Свое лечебное действие «МЕДИВ» оказывает при контакте с телом. Слабые и сверхслабые поля, формируемые компонентами биомассы, взаимодействуют с организмом по принципу биологической обратной связи. Настраиваясь на частоту клетки, «МЕДИВ» вынуждает ее естественным путем достичь энергобаланса. Диск воздействует на «очаг» болезни, в результате чего клетки больного органа активизируются, самоочищаются, избавляются от шлаков, улучшается их насыщение кислородом.

«Медив» крепят на 8-12 часов на область патологии, источника боли или на биологически активные точки. Оптимальный курс лечения 3-4 недели. В большинстве случаев болевой синдром снимается сразу после первого применения.

Немаловажен и экономический аспект. «МЕДИВ» доступен по цене. Он доступен в любое время года при любых условиях и не требует источников дополнительного электропитания. Недаром пенсионеры, подсчитав реальную экономию средств, окрестили его «копилкой здоровья».

Регистрационное удостоверение МЗ РФ №29\23020502\3507-02 от 11.09 2002г. Лицензия 42\2001-0132-0023 от 28.03.2001



Для того, чтобы заказать прибор, напишите заявку на почтовой карточке и отправьте ее по адресу: **302001 г. Орел, а/я 4 (3), «МЕДИВ».** В заявке укажите свой почтовый индекс, адрес, фамилию, имя, отчество, а также название, количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. **Стоимость прибора 460 руб. + 8%** *почт. расходы.* Получить более подробную информацию и заказать прибор можно по телефону: **8 (0862)43-91-19** (с 10 до 19 часов), или по электронной почте: **mediv@inbox.ru** Заказ высылается по почте наложенным платежом.

Специальное крепление в подарок!

ЭСРВ-01 МОЖЕТ МНОГОЕ...

Подруга купила для лечения простатита у мужа электростимулятор ЭСРВ-01. Потом купила для себя зажим в нос и избавилась от многолетней проблемы. Продается ли ЭСРВ-01 сразу с зажимом в нос, без ректальной насадки, ведь мне не надо лечиться от геморроя, простатита, запоров? ***Наталья С., г. Воронеж.***

Основу **ЭСРВ-01** составляет приборчик на батарейках. С какой насадкой покупать – решайте сами: кроме ректальной (запоры, геморрой, простатит) и зажима в нос (гайморит, аллергия) есть таблетка в рот (головная и зубная боль, астма, ишемия, храп); для грудничков – соска-пустышка (запоры, энурез, каломазание); биокомпресс на спину (радикулит, остеохондроз); вагинальная (гинекологические заболевания); повязка на колено (артрит); шапочка (гипертония) и другие.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена, вз.

Тел.:(095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93, 536-9418.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Лиц. №17424/8883 МДКЗ

«Месяц назад у меня обнаружили миому и кисту яичника и сразу дали направление на операцию. Что мне делать?» ***Орлова О.И., 38, г. Клин.***

Отвечает гл.врач гомеопатических центров «АКОНИТ», к.м.н. Е.Г. Воронкова: «Мы хорошо «справляемся» с миомами, эндометриозом, кистами и дисфункцией яичников, любыми заболеваниями молочных и щитовидной желез – без операций и гормонов. Курс лечения 6-8 мес. На приеме врач проводит компьютерное исследование, при необходимости – УЗИ, ВРТ-обследование, определяющее патологию каждого органа на клеточном уровне, наличие онкоклеток, аллергенов, бактерий, вирусов, паразитов. В центрах лечат сложные заболевания взрослых и детей. Направлений не надо – все обследования и покупка гомеопатии производятся в центрах. Лечение назначается курсом на 3-6 мес. Цены низкие (доступны всем)! ЖДЕМ ВАС!» ***Москва, м. ВДНХ, Сокольники, Братиславская. Тел.: (095) 216-2589, 216-3923, 216-6229, 216-53-30 с 9.00 до 21.00 без выходных.*** *Скидка предъявителю «ЗОЖ» – 5%.*

«Вот и наступили мои 45! И кто сказал, что «ягодка опять»? Каждую осень и весну почти на месяц больница. Замучила гипертония, а тут еще и гастрит привязался, врачи говорят - последствия ежегодной «горы» лекарств. Приехала в аптеку за очередными лекарствами, обратила внимание на кедровое масло «ЗДРАВПРОДУКТ». Читаю - ну, все про меня. А тут и в аптеке объяснили, что масло маслу рознь! Главное, чтобы масло без химии сделано было и при температуре, от которой в нем все живое и ценное не погибнет, только тогда и поможет, а «ЗДРАВПРОДУКТ» именно такое масло и выпускает. Пила его два месяца по приложенным рецептам. Полегчало с давлением, гастрит поутих, да и «гора» лекарств уменьшилась. Буду продолжать. Спасибо вам! Дай Бог, в кои-то веки осень дома с семьей встречу». ***Якушкина Мария Сергеевна, 127543 Москва, ул. Белозерская, д. 21, кв. 93.***

Кедровое масло «ЗДРАВПРОДУКТ» с успехом применяется в лечебных целях при таких заболеваниях, как язвенная болезнь, хронический гастрит, анемия, атеросклероз, гипертония, цирроз печени, ревматизм, туберкулез, лейкоз, нефрит, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение. Рекомендуемые дозы и методика употребления прикладываются к каждому флакону масла.

Справочные телефоны: **(095) 749-80-20, 749-80-30**; URL: **www.zdravproduct.ru** Почтовый адрес: **127410 Москва, а/я 12, «Здравпродукт»**. Цена одного флакона кедрового масла 100 мл - 169 руб.; 200 мл - 286 руб.

Для зожевцев бесплатная почтовая рассылка (приложите к заказу этот купон)!

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: редакция и издательство: 215-39-26, 287-82-99, 287-22-38 и факс: 216-36-34
Отдел распространения: т/ф 287-85-96.
«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п.л. Цена свободная.
Общий тираж 3.159.668 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.576.875 экз.
Заказ № 405218 Подписано в печать 22.09.2004
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713
9 771812 171004

16 17 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30